

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

TÀI LIỆU

**HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO
CỦA ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ CHO HỌC SINH CÁC
TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ, PHỔ THÔNG
DÂN TỘC BÁN TRÚ, TRƯỜNG PHỔ THÔNG
CÓ HỌC SINH BÁN TRÚ
(Lưu hành nội bộ)**

HÀ NỘI – 12/2022

MỤC LỤC

PHẦN MỞ ĐẦU	1
GIỚI THIỆU VỀ TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO CỦA ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ, PHỔ THÔNG DÂN TỘC BÁN TRÚ VÀ TRƯỜNG PHỔ THÔNG CÓ HỌC SINH BÁN TRÚ	1
1. Mục tiêu tài liệu	1
2. Đối tượng phục vụ	1
3. Nội dung tài liệu.....	1
PHẦN I. CƠ SỞ PHÁP LÝ VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN CỦA VIỆC HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO CỦA ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ	2
I. CƠ SỞ PHÁP LÝ	2
1. Quan điểm phát triển thể thao dân tộc của Đảng và Nhà nước	2
2. Hệ thống thi đấu thể thao dân tộc (TTDT)	4
II. CƠ SỞ THỰC TIỄN	6
1. Thể thao dân tộc - một bộ phận của nền văn hóa dân tộc.....	6
2. Trò chơi vận động dân gian (TDVĐDG) – nguồn gốc của các môn thể thao dân tộc (TTDT)	7
3. Đặc điểm chung, đặc trưng tâm lý và nhu cầu luyện tập các môn thể thao dân tộc, các trò chơi vận động dân gian của học sinh vùng đồng bào dân tộc thiểu số.....	20
PHẦN II	25
HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO CỦA ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ, PHỔ THÔNG DÂN TỘC BÁN TRÚ, CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG CÓ HỌC SINH BÁN TRÚ	25
I. GIỚI THIỆU CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC	25
1. Môn Kéo co.....	25
2. Môn Đẩy gậy.....	27
3. Võ cổ truyền.....	28
4. Bắn nỏ	30
II. MỘT SỐ MÔN THỂ THAO DÂN TỘC ĐƯỢC BIẾN THỂ TỪ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN.	32
1. Tung còn (Ném còn)	32
2. Xoay gậy	33
3. Đấu vật tay	34

4. Kéo tay	35
5. Nhảy lò cò	37
6. Kéo dây	38
7. Đi kheo	39
8. Đấu gỏi	40
III. MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN	42
1. Trò chơi Đu dây	42
2. Trò chơi vượt suối	43
3. Trò chơi Bịt mắt bắt dê	45
4. Trò chơi Nhảy bao bố	45
5. Trò chơi Kay chơn (bè chân)	47
6. Trò chơi Lò cò 3 người	48
7. Trò chơi Bịt mắt đánh trống	49
8. Trò chơi Đu quay	50
9. Trò chơi Đánh yến	51
10. Trò chơi Ném pao	52
11. Trò chơi Chạm (Phấn liêng)	53
12. Trò chơi Ròng ập trứng	54
13. Trò chơi Chạy – Dừng	55
14. Trò chơi Giữ công làng	56
PHẦN KẾT	59
TÀI LIỆU THAM KHẢO	60

DANH MỤC HÌNH MINH HỌA TRONG TÀI LIỆU

1. Hình minh họa môn Kéo co.....	26
2. Hình minh họa môn Đẩy gậy.....	28
3. Hình minh họa một trong những môn phái võ cổ truyền (võ Vovinam).....	29
4. Hình minh họa môn Bắn nỏ.....	31
5. Hình minh họa chơi Tung còn (Ném còn).....	33
6. Hình minh họa chơi Xoay gậy.....	34
7. Hình minh họa chơi Đấu vật tay.....	35
8. Hình minh họa chơi Kéo tay.....	36
9. Hình minh họa chơi Nhảy lò cò.....	38
10. Hình minh họa chơi Kéo dây.....	39
11. Hình minh họa chơi Đi kheo.....	40
12. Hình minh họa chơi Đấu gối.....	41
13. Hình minh họa chơi Đu dây.....	43
14. Hình minh họa chơi Vượt suối.....	44
15. Hình minh họa chơi Bịt mắt bắt dê.....	45
16. Hình minh họa chơi Nhảy bao bố.....	46
17. Hình minh họa chơi Kay chơn.....	47
18. Hình minh họa chơi Lò cò 3 người.....	48
19. Hình minh họa chơi Bịt mắt đánh trống.....	49
20. Hình minh họa chơi Đu quay.....	50
21. Hình minh họa chơi Đánh yến.....	51
22. Hình minh họa chơi Ném pao.....	52
23. Hình minh họa chơi Phấn liêng.....	53
24. Hình minh họa chơi Rồng ấp trứng.....	55
25. Hình minh họa chơi Chạy – Dừng.....	56
26. Hình minh họa chơi Giữ công làng.....	58

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT TRONG TÀI LIỆU

1.	BVHTTDL	Bộ Văn hóa, thể thao và Du lịch
2.	CMHS	Cha mẹ học sinh
3.	CSVC	Cơ sở vật chất
4.	DTTS	Dân tộc thiểu số
5.	GDĐT	Giáo dục và Đào tạo
6.	GDQP	Giáo dục quốc phòng
7.	GDTC	Giáo dục thể chất
8.	HKPD	Hội khoẻ Phù đổng
9.	PTDT	Phổ thông Dân tộc
10.	PTDTBT	Phổ thông Dân tộc bán trú
11.	PTDTNT	Phổ thông Dân tộc nội trú
12.	QĐ	Quyết định
13.	HS	Học sinh
14.	TCVĐ	Trò chơi vận động
15.	TCVĐDDG	Trò chơi vận động dân gian
16.	TDTT	Thể dục thể thao
17.	TT	Thể thao
18.	TTDT	Thể thao dân tộc
19.	TTTH	Thể thao trường học
20.	UBND	Ủy ban nhân dân
21.	VĐV	Vận động viên

PHẦN MỞ ĐẦU

GIỚI THIỆU VỀ TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO CỦA ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ, PHỔ THÔNG DÂN TỘC BÁN TRÚ VÀ TRƯỜNG PHỔ THÔNG CÓ HỌC SINH BÁN TRÚ

1. Mục tiêu tài liệu

Xây dựng tài liệu hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao dân tộc của đồng bào dân tộc thiểu số cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú và trường phổ thông có học sinh bán trú, làm tài liệu tham khảo cho các thầy/cô giáo lựa chọn, tổ chức, hướng dẫn cho học sinh tập luyện phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường, qua đó bảo tồn và phát triển các môn thể thao dân tộc của đồng bào dân tộc thiểu số.

2. Đối tượng phục vụ

Các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú và trường phổ thông có học sinh bán trú.

3. Nội dung tài liệu

- Tổng hợp cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn làm căn cứ để các nhà trường nghiên cứu, triển khai để hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao dân tộc của đồng bào dân tộc thiểu số.

- Phân loại được loại hình các môn thể thao dân tộc đã được tổ chức giảng dạy, thi đấu; các trò chơi vận động dân gian được biến thể thành các môn thể thao dân tộc và một số trò chơi vận động dân gian.

- Mỗi một môn thể thao dân tộc hay trò chơi vận động dân gian trình bày trong tài liệu đều có hướng dẫn cụ thể về: tên môn/trò chơi; ý nghĩa của môn/trò chơi; chuẩn bị sân bãi, dụng cụ; cách chơi/luật chơi; hướng dẫn tổ chức tập luyện...

PHẦN I
CƠ SỞ PHÁP LÝ VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN CỦA VIỆC HƯỚNG DẪN TỔ
CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO CỦA
ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ

I. CƠ SỞ PHÁP LÝ

1. Quan điểm phát triển thể thao dân tộc của Đảng và Nhà nước

Nước ta là một quốc gia có nhiều dân tộc sinh sống, trong đó dân tộc Kinh là dân tộc đa số và 53 dân tộc thiểu số. Các dân tộc thiểu số cư trú chủ yếu ở miền núi trên địa bàn rộng lớn, có vị trí chiến lược đặc biệt quan trọng về chính trị, kinh tế, an ninh quốc phòng và môi trường sinh thái. Địa bàn vùng dân tộc thiểu số và miền núi chiếm 3/4 diện tích của cả nước, bao gồm 19 tỉnh miền núi vùng cao, 23 tỉnh có miền núi, 10 tỉnh đồng bằng có đồng bào dân tộc thiểu số sinh sống. Nhiều dân tộc cư trú dọc biên giới quốc gia giữa nước ta với các nước Trung Quốc, Lào, Campuchia.

Trong mọi thời kỳ cách mạng, Đảng ta luôn xác định chính sách dân tộc có vai trò, vị trí đặc biệt quan trọng; được các cấp, các ngành, cả hệ thống chính trị quán triệt và triển khai thực hiện nhất quán theo nguyên tắc bình đẳng, đoàn kết, tôn trọng, giúp đỡ nhau cùng phát triển. Quán triệt sâu sắc chủ trương, đường lối của Đảng, trong những năm qua, Nhà nước, Quốc hội và Chính phủ đã ban hành một hệ thống chính sách khá đồng bộ, đầu tư, hỗ trợ phát triển vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi trên tất cả các lĩnh vực kinh tế, văn hoá – xã hội trong đó có Thể dục thể thao (TDTT).

Thể thao truyền thống là một bộ phận quan trọng trong nền văn hóa truyền thống của dân tộc Việt Nam và có sức ảnh hưởng nhất định trong đời sống tinh thần của nhân dân ta, gắn liền với cuộc sống lao động và sự nghiệp bảo vệ Tổ quốc, chống giặc ngoại xâm của dân tộc ta từ ngàn xưa đến nay. Các hoạt động thể thao truyền thống thường được tổ chức trong các dịp lễ, Tết, không chỉ giúp rèn luyện, nâng cao sức khỏe, thể chất cho nhân dân mà còn góp phần giữ gìn bản

sắc văn hóa dân tộc, thúc đẩy tinh thần gắn kết cộng đồng, làm phong phú đời sống văn hoá của nhân dân. Do đó, việc kế thừa và phát huy những truyền thống tốt đẹp của dân tộc, trong đó giữ gìn và phát triển các môn thể thao truyền thống luôn được Chủ tịch Hồ Chí Minh lúc sinh thời coi trọng, đề cao, đặc biệt là trong công cuộc xây dựng một nền văn hóa mới khi Người chủ trương: “phát triển những truyền thống tốt đẹp của văn hóa dân tộc và hấp thụ những cái mới của văn hóa tiên bộ thế giới, để xây dựng một nền văn hóa Việt Nam có tính chất dân tộc, khoa học và đại chúng”.

Phát triển thể thao truyền thống là một trong những hình thức để khuyến khích phong trào TDTT được lan rộng trong cộng đồng. Ngày 26 tháng 5 năm 1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh đến dự lễ khai mạc “Ngày thanh niên vận động” và phát động phong trào “Khỏe vì nước”, mở đầu cho phong trào rèn luyện thể dục, thể thao trong đông đảo quần chúng nhân dân. Sau khi phát động phong trào, Chủ tịch Hồ Chí Minh tiếp đoàn cán bộ Thanh niên và TDTT của nhiều tỉnh, thành phố của nước ta. Người căn dặn tất cả các cán bộ của các đoàn hãy tích cực tham gia các phong trào cách mạng, tổ chức hoạt động thể dục thể thao, phát động phong trào “Khỏe vì nước” ở địa phương, góp phần tích cực vào công cuộc “kháng chiến kiến quốc” thắng lợi. Phong trào có nhiều loại hình tập luyện thi đấu, trong đó các môn thể thao truyền thống của dân tộc được các tầng lớp nhân dân tham gia nhiệt liệt là: võ, vật cổ truyền, bơi thuyền, bơi chải, đánh phết, đá cầu chình, kéo co, ném còn, đẩy gậy ... Việc đưa các môn thể thao truyền thống vào các phong trào thể dục thể thao trong quần chúng nhân dân đã thể hiện sự quan tâm, coi trọng của Đảng và Chủ tịch Hồ Chí Minh đối với các môn thể thao này trong sự phát triển của ngành TDTT nói riêng và sự nghiệp cách mạng nói chung.

Trong giai đoạn hiện nay Đảng và Nhà nước luôn thực hiện chính sách ưu tiên trong đào tạo, bồi dưỡng cán bộ tri thức là người dân tộc thiểu số. Đảng và Nhà nước ta luôn có những chủ trương, chính sách phát triển vùng đồng bào dân tộc và miền núi, thu hẹp khoảng cách nhằm phát triển đất nước vì mục tiêu dân giàu, nước mạnh, dân chủ, văn minh và phát triển đồng bộ văn hóa, xã hội.

Sự quan tâm của Đảng và Nhà nước được thể hiện trong rất nhiều văn bản:

- Hiến pháp nước CHXHCN Việt Nam năm 2013: Điều 60. Nhà nước, xã hội chăm lo xây dựng và phát triển nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc, tiếp thu tinh hoa văn hóa nhân loại. Điều 61. Phát triển giáo dục là quốc sách hàng đầu nhằm nâng cao dân trí, phát triển nguồn nhân lực, bồi dưỡng nhân tài; Nhà nước ưu tiên đầu tư và thu hút các nguồn đầu tư khác cho giáo dục; chăm lo giáo dục mầm non; bảo đảm giáo dục tiểu học là bắt buộc; Nhà nước ưu tiên phát triển giáo dục ở miền núi, hải đảo, vùng đồng bào dân tộc thiểu số và vùng có điều kiện kinh tế - xã hội đặc biệt khó khăn; ưu tiên sử dụng, phát triển nhân tài; tạo điều kiện để người khuyết tật và người nghèo được học văn hóa và học nghề.

- Luật TDTT sửa đổi năm 2018, bổ sung Điều 21 như sau: Nhà nước có chính sách dành đất đai, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường, bảo đảm đủ giáo viên, giảng viên thể dục thể thao cho các cấp học và trình độ đào tạo; ưu tiên phát triển môn bơi, võ cổ truyền và các môn thể thao dân tộc.

- Năm 2021, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 1719/QĐ-TTg ngày 14 tháng 11 năm 2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt chương trình mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021 - 2030, giai đoạn I từ năm 2021 đến năm 2025.

- Để triển khai Quyết định này, Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng đã ban hành Quyết định số 2182/QĐ-BGDĐT ngày 09 tháng 8 năm 2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện chương trình mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021 - 2025.

2. Hệ thống thi đấu thể thao dân tộc (TTDT)

Trong những năm gần đây, từ Trung ương đến địa phương, việc tổ chức các giải thi đấu thể thao truyền thống, các Hội thi thể thao, Hội thi văn hóa thể thao đã trở thành hoạt động thường niên và nằm trong hệ thống thi đấu quốc gia. Bên

ạnh đó, tại các kỳ Đại hội TDTT các cấp, các môn TTDT đều được đưa vào tổ chức và tùy thuộc vào điều kiện, sở thích cũng như phong tục tập quán ở từng vùng miền để lựa chọn đưa các môn TTDT sao cho phù hợp. Ngoài việc khuyến khích hỗ trợ phát triển các môn thể thao truyền thống ở các vùng dân tộc thiểu số, dưới sự lãnh đạo của Đảng, Nhà nước, ngành TDTT cũng đang tập trung vào việc hỗ trợ sưu tầm, nghiên cứu bảo vệ, bảo tồn và phổ biến các trò chơi vận động dân gian, các môn TTDT của đồng bào dân tộc thiểu số.

- Từ năm 1999, Ủy ban TDTT (nay là Tổng cục TDTT) tổ chức thường xuyên các Hội thi thể thao vùng đồng bào dân tộc thiểu số miền núi toàn quốc tại 2 khu vực (phía Bắc và phía Nam) theo chu kỳ 2 năm 1 lần. Đối tượng dự thi là đồng bào các dân tộc thiểu số, thi đấu 5 môn TTDT: Đẩy gậy, Bắn nỏ, Kéo co, Cà kheo, Tung còn và 3 môn Bóng đá, Bóng chuyền, Chạy việt dã.

- Từ năm 2001, thực hiện chương trình phối hợp giữa Ủy ban TDTT, Ủy ban Dân tộc và Bộ Văn hóa Thông tin (cũ) thường xuyên tổ chức theo chu kỳ 2 hoặc 3 năm một lần, các giải thể thao như bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, cầu lông, đẩy gậy, bắn nỏ, kéo co, đua thuyền, ghe ngo, cà kheo, tung còn... trong khuôn khổ các ngày Hội văn hóa, thể thao các Tỉnh Đông Bắc, Tây Bắc, Tây Nguyên, Duyên Hải miền Trung, đồng bào dân tộc Khmer Nam Bộ, dân tộc Chăm...

- Từ năm 2002 trong chương trình thi đấu của Đại hội TDTT toàn quốc có thêm các môn đẩy gậy, bắn nỏ, đua nghe ngo. Từ năm 2007, môn kéo co thí điểm tổ chức giải vô địch quốc gia. Như vậy, đến nay ở Việt Nam 9 môn TTDT đã có phong trào sâu rộng ở hầu hết các địa phương, trong các trường học, lực lượng VĐV ngày càng đông, thành tích, kỷ lục ngày càng tăng tại các giải quốc gia và quốc tế. Các môn đó là: võ cổ truyền, vật dân tộc, vovinam, đá cầu, đua thuyền, đẩy gậy, bắn nỏ, đua ghe ngo và kéo co thu hút hàng triệu người tập và hàng ngàn VĐV.

- Hệ thống thi đấu các môn TTDT nói trên ngày càng hoàn chỉnh. Các môn võ cổ truyền, vovinam, vật dân tộc, đá cầu, đua thuyền truyền thống mỗi năm đều

có giải vô địch, giải trẻ. Môn đua ghe ngo có giải vô địch và giải trong ngày hội văn hóa, thể thao và du lịch đồng bào Khmer Nam Bộ. Các môn vật dân tộc, bắn nỏ, đưa vào Hội khỏe Phù Đổng (HKPD) toàn quốc từ năm 2004, Môn đá cầu đã được đưa vào SEA Games 22 (2003), Indoor Games 3 và SEA Games 25 năm 2009. Môn võ cổ truyền đã 5 lần tổ chức giải vô địch thế giới gắn với Festival Võ cổ truyền Việt Nam tại Bình Định, thu hút VĐV hàng chục quốc gia và vùng lãnh thổ tham dự. Môn Vovinam đã thành lập Liên đoàn Vovinam quốc tế (năm 2007) và đã là môn thi chính thức tại HKPD từ năm 2012.

- Từ năm 2000, Ủy ban TDTT (nay là Tổng cục TDTT) phối hợp Bộ GDĐT thường xuyên tổ chức Hội thi Văn hoá- Thể thao các trường dân tộc nội trú toàn quốc với các môn thi: Điền kinh, Bóng bàn, Đá cầu, Cờ vua, Bắn nỏ, Bóng chuyền, Bóng đá, Kéo co, Đẩy gậy, Bóng rổ..., thu hút hàng ngàn học sinh, giáo viên của gần 100 trường PTDT nội trú tham dự.

- Từ năm 2008, cuộc vận động xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực được Bộ GDĐT, Trung ương Đoàn TNCS Hồ Chí Minh và Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch phối hợp triển khai đã tạo ra nhiều động lực thúc đẩy học sinh, sinh viên trong cả nước tham gia bảo vệ môi trường, di sản văn hóa, đền ơn đáp nghĩa, rèn luyện thân thể, khôi phục phát triển các trò chơi vận động dân gian, TTDT, võ dân tộc trong trường học.

II. CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Thể thao dân tộc - một bộ phận của nền văn hóa dân tộc¹

Thể thao dân tộc (TTDT) là một bộ phận của nền văn hoá dân tộc, thuộc lĩnh vực văn hoá thể chất, là một thành tố trong cấu trúc của nền TDTT. Bản sắc dân tộc của nền TDTT được thể hiện qua việc phát triển các môn TTDT vì nó được hình thành và gắn liền với lịch sử của mỗi quốc gia, dân tộc.

Mỗi một dân tộc đều có một truyền thống, một nền văn hoá riêng, đặc trưng của dân tộc mình. Nền văn hoá đó chứa đựng bản sắc độc đáo từ sự hình thành

¹ Nguồn: tác giả Lê Anh Thơ.

đến sự phát triển sáng tạo không ngừng trên các phương tiện văn hoá, nghệ thuật. Những loại hình sinh hoạt văn hoá nghệ thuật vô cùng phong phú và đa dạng. Nó là sản phẩm sáng tạo của người xưa nhằm đáp ứng nhu cầu của các thành viên trong cộng đồng và đã lưu truyền qua bao nhiêu thế hệ.

TTDT được hình thành từ các trò chơi vận động dân gian và trở thành một bộ phận của nền TDTT. Mà đặc trưng cơ bản của TTDT Việt Nam thể hiện ở truyền thống thượng võ, tính phong phú, đa dạng, năng động và sự mưu trí, lanh lẹ, khéo léo, bền bỉ trong các hoạt động. Các đặc trưng trên xuất phát từ điều kiện tự nhiên và xã hội, cùng với đặc điểm về hình thể, sức lực, trí tuệ, phong tục tập quán của con người Việt Nam. Nó hình thành và phát triển theo các giai đoạn gắn với lịch sử đất nước.

2. Trò chơi vận động dân gian (TDVĐDG) – nguồn gốc của các môn thể thao dân tộc (TTDT)

Có thể nói TTDT ra đời và phát triển từ một trò chơi của một dân tộc, một vùng, một nước nào đó rồi lan truyền ra các dân tộc, vùng khác, nước khác và được thừa nhận ngày càng rộng rãi ².

*** Trò chơi là gì ?**

Theo Từ điển tiếng Việt, trò chơi được hiểu là những hoạt động làm thỏa mãn những nhu cầu của con người, trước hết là vui chơi, giải trí.

Dưới quan điểm giáo dục, trò chơi vừa là phương tiện phát triển toàn diện nhân cách vừa là hình thái tổ chức cuộc sống. Trong trò chơi, nhu cầu và các phẩm chất của người chơi về thể lực, trí tuệ, đạo đức và ý chí được hình thành, thỏa mãn, thể hiện và phát triển.

Trò chơi thể hiện những khát vọng xã hội của con người, hướng tới sự bình đẳng, dân chủ và tự do. Khi vào trò chơi là con người đã bước vào không gian mới, nơi đó các bên tham gia chơi hoàn toàn bình đẳng, không có sự phân biệt về đẳng cấp xã hội, trình độ học vấn, giới tính, tuổi tác, tôn giáo tín ngưỡng... Tính

² Nguồn: tác giả Lê Anh Thơ

dân chủ được phát huy, con người tự do để phát huy những năng lực, thể chất, tinh thần. Những phẩm chất như thông minh, khéo léo, sức mạnh, cao thượng được đề cao. Chỉ có trong trò chơi con người mới thoát khỏi những ràng buộc, trách nhiệm của các quan hệ xã hội. Trong không gian trò chơi con người được hoàn toàn tự do.

*** Ý nghĩa của trò chơi:**

- Ý nghĩa đối với đời sống:

+ Trò chơi là một hoạt động tự nhiên và cần thiết nhằm thỏa mãn những nhu cầu giải trí đa dạng của con người;

+ Trò chơi là một phương pháp giáo dục thực hành hiệu quả nhất đối với việc hình thành nhân cách, trí lực của trẻ em.

Nhiều người trong chúng ta còn chưa đánh giá đúng về tác dụng của trò chơi trong việc giáo dục thanh thiếu niên. Đôi khi họ còn cho rằng đó là một công việc vô bổ, mất thời gian... Với người lớn, trò chơi là giải trí, thư giãn, giúp cho đầu óc bớt căng thẳng sau những giờ làm việc mệt nhọc. Với trẻ em, ngoài sự giải trí, trò chơi còn là một nhu cầu cần thiết cho sự phát triển toàn diện. Đối với các phong trào thanh thiếu niên, trò chơi là một trong những phương pháp giáo dục, giúp trẻ em rèn luyện và phát triển toàn diện các giác quan chính, làm cho trẻ khéo léo hơn, trí tưởng tượng phong phú hơn. Trò chơi còn giúp trẻ biết quan sát và phản ứng nhanh, tôn trọng kỷ luật, tự chủ, từ đó nảy nở tình đồng đội, đoàn kết thương yêu nhau. Trò chơi được xem như một phương tiện giáo dục trẻ có hiệu quả, vì nó là phương tiện nhận thức thế giới của trẻ em.

- Ý nghĩa giáo dục:

+ Giáo dục đạo đức: Trong khi chơi, trẻ nắm được các tiêu chuẩn đạo đức, các quy tắc hành vi từ thực tiễn. Nhờ những mối quan hệ đa dạng trong trò chơi mà trẻ tham gia sẽ hình thành được các phẩm chất đạo đức như: Lòng nhân ái, vị tha, biết giúp đỡ lẫn nhau, tính kỷ luật, tổ chức, ý thức tập thể và sáng tạo.

+ Giáo dục trí tuệ: Trò chơi là một hình thức của hoạt động nhận thức. Nó giúp trẻ phát triển các giác quan, phát triển ngôn ngữ, tư duy hành động trực quan,

phát triển óc tưởng tượng của trẻ em. Qua trò chơi, nhu cầu nhận thức của trẻ em sẽ được phát triển: trẻ muốn biết nhiều hơn về cuộc sống của người lớn...

+ Giáo dục thể chất: Tạo cho trẻ trạng thái vui vẻ, lanh lợi, hoạt bát, tác động tốt đến sự tuần hoàn, trao đổi chất, giúp cơ thể phát triển nhanh, khỏe.

+ Giáo dục lao động: Mục đích căn bản của trò chơi đó là: Phải dần dần biến trò chơi thành thói quen lao động. Trong khi chơi, trẻ làm quen dần với các loại hình lao động của người lớn, giúp trẻ vừa mở rộng hiểu biết vừa rèn luyện được một số kỹ năng lao động tự phục vụ, biết quý trọng lao động.

+ Giáo dục thẩm mỹ: Thông qua trò chơi, trẻ nhận biết được mối quan hệ xã hội của người lớn và cũng qua đó, trẻ cảm thụ được cái đẹp.

Tóm lại, trò chơi là một phương tiện giáo dục và giải trí, giúp cho cá nhân được rèn luyện, giúp cho tập thể có được bầu không khí vui vẻ, thân ái, thông cảm...

*** Phân loại các trò chơi vận động dân gian:**

Các trò chơi của trẻ em có thể diễn ra quanh năm. Còn phần lớn hoạt động vui chơi của người nông dân Việt Nam (nhất là ở phía Bắc) đều gắn với hội làng tập trung chủ yếu vào lễ hội xuân. Mà đã gắn vào lễ hội xuân thì phần lớn các trò chơi đều thích hợp vào những lễ tiết nông nghiệp mở màn cho một chu kỳ sản xuất mới.

TCVĐDG hiện nay chưa có căn cứ khoa học để phân loại. Tuy nhiên, theo tính chất của trò chơi có thể tạm chia TCVĐDG ở nước ta thành 5 loại như sau:

Trò chơi mang ý nghĩa tín ngưỡng: là các trò chơi được tổ chức trong lễ hội của làng xã, nhiều nghi lễ ở thời kỳ đầu chỉ thuần túy mang ý nghĩa tín ngưỡng, nhưng từ bên trong nó đã báo hiệu sẽ là trò chơi.

Trò chơi giải trí: là các trò chơi được tổ chức với mục đích thư giãn, giải trí, vui cười, xua tan mệt mỏi...nó thường không gắn chặt với lễ thức của việc thờ cúng, hoặc chỉ kết hợp một cách nhẹ nhàng, cả người chơi lẫn người xem đều không có cảm nhận về ý nghĩa tôn giáo nào, mà chỉ coi như một trò chơi thuần túy để vui.

Trò chơi thi tài thi khéo: những trò chơi này nói chung không liên quan đến

tín ngưỡng, dù chỉ là dưới dạng vết tích mà chỉ là những cuộc thi lặp đi lặp lại những sinh hoạt hàng ngày và đưa vào đó những điều kiện hạn chế hành động, làm cho nó trở nên khó khăn hơn, tạo sự ganh đua giữa người dự thi.

Trò chơi thi đấu thể thao: Trò chơi vận động dân gian là những trò chơi dân gian có sự vận động, đua tranh về thể lực là chính, thực hiện theo điều lệ của cuộc chơi và có sự nhận định hơn/kém, thắng/thua, được/hỏng. Đó chính là tiền đề của các nội dung hoạt động thể thao dân tộc ở Việt Nam hiện nay.

Từ góc độ giáo dục thể chất, trò chơi vận động dân gian là một trong những biện pháp giáo dục thể chất có hiệu quả, góp phần xây dựng những con người mới phát triển toàn diện, đáp ứng được những yêu cầu khách quan của sự nghiệp đổi mới đất nước.

Trò chơi trẻ em: đây là một thế giới riêng mà người lớn ít chú ý đến; trong khi trò chơi của người lớn chủ yếu tập trung vào lễ hội xuân, thì trò chơi của trẻ em lại diễn ra quanh năm và không bị hạn chế ở địa điểm chơi.

Hiện nay các nhà giáo dục học đã nghiên cứu kỹ về trò chơi trẻ em, đã phân loại các trò chơi phù hợp với sự phát triển – tâm sinh lý trẻ em ở từng lứa tuổi. Những trò chơi đó mang tính khoa học và tính quân chúng rất cao. Trò chơi trẻ em ở mỗi nước đều liên quan đến đồng dao, đó là yếu tố văn hóa riêng của mỗi dân tộc có tác dụng lớn đến việc giáo dục thẩm mỹ cho trẻ em mà chúng ta cần giữ gìn. Phục hồi những trò chơi truyền thống của trẻ em, tùy theo loại mà đưa vào chương trình giáo dục ở nhà trường, là một việc làm cần thiết để đánh thức cái “hồn dân tộc” tiềm ẩn trong mỗi đứa trẻ.

Trò chơi dân gian nếu nhìn vào đặc điểm rất dễ nhận thấy có trò chơi tay không, trò chơi có đồ chơi và trò chơi đồng dao, có trò chơi cho trẻ em và trò chơi cho người lớn. Các loại trò chơi được phân loại theo căn cứ vào yêu cầu về công tác tổ chức thực hiện trò chơi: Trò chơi chia thành đội, không chia đội và trò chơi có một nhóm chuyên tiếp ở giữa.

Trò chơi chia thành đội được tiến hành chơi với điều kiện số người chơi của các đội phải ngang nhau, thậm chí số lượng các em nữ, các em nam cũng phải

bằng nhau ở các đội chơi, ví dụ: “Kéo co”, “Lò cò tiếp sức”...

Luật lệ của những trò chơi này thường nghiêm và chặt chẽ hơn. Như trò chơi “kéo co” phải quy định từ cách đặt chân ở vạch phân chia, cách cầm dây.... Mỗi đội phải hành động đồng loạt với sự phối hợp chính xác, vì đôi khi sự thắng - thua là kết quả của sự hợp đồng chặt chẽ ở mức khác nhau của mỗi đội. Những trò chơi này có tác dụng giáo dục tinh thần tập thể, tính tổ chức kỷ luật rất tốt.

Trò chơi không chia đội lại có thể chia ra: Trò chơi có người điều khiển; Trò chơi không có người điều khiển.

Trong loại trò chơi này lại có thể chia ra: Các trò chơi mà toàn bộ số người tham dự cuộc chơi cùng tham gia vào chơi một lúc hoặc các trò chơi mà số người tham gia chơi phải theo lần lượt, thứ tự.

Đặc điểm của những trò chơi không chia đội là người chơi không cùng một đích, mỗi người chơi độc lập, cá nhân chịu trách nhiệm về công việc của mình.

Loại trò chơi có nhóm phụ ở giữa là những trò chơi vừa mang tính chất cá nhân, nhưng khi cần thiết có thể hợp thành những nhóm, tuy nhiên sự kết hợp ở đây không thường xuyên mà là ngẫu nhiên.

Trò chơi vận động là một trong những phương tiện GDTC, được sử dụng kết hợp với bài tập thể chất hoặc du lịch và rèn luyện trong tự nhiên góp phần củng cố và nâng cao sức khỏe của con người. Thông qua trò chơi vận động góp phần giáo dục khả năng nhanh nhẹn, khéo léo, thông minh, đức tính thật thà, tính tập thể nhằm giáo dục các mặt đức, trí, thể, mỹ ... Trò chơi vận động còn là một phương tiện vui chơi giải trí, một hình thức nghỉ ngơi tích cực, một hoạt động có tính văn hoá góp phần nâng cao đời sống tinh thần cho con người.

Về phương diện sinh lý vận động: trò chơi vận động giúp tăng cường sức khỏe, tạo sự lạc quan yêu đời, vui tươi, thoải mái, góp phần giảm căng thẳng thần kinh, giảm và chống đỡ được một số bệnh tật.

Với tác dụng to lớn, trò chơi vận động đã được nhân dân ta sử dụng phục vụ trong những ngày hội, ngày tết, ngày lễ và đặc biệt trong các dịp trại hè của HS các cấp. Trong trường học, trò chơi được sử dụng kết hợp với bài tập thể chất,

nó là một trong những nội dung của chương trình thể dục. Căn cứ vào đặc điểm của từng trò chơi được sử dụng vào các phần khởi động, cơ bản hay hồi tĩnh của mỗi tiết học GDTC, hoặc những giờ chính khoá chuyên về trò chơi vận động.

*** Về giá trị hình thành kỹ năng trong tổ chức trò chơi vận động dân gian cho học sinh phổ thông.**

Muốn tổ chức trò chơi, người điều khiển trò chơi phải có một số kỹ năng và những hiểu biết cơ bản về phương pháp tổ chức và cách chơi, luật chơi của các trò chơi. Nội dung trò chơi phong phú hấp dẫn, người chơi tham gia nhiệt tình nhưng nếu quản trò vụng về thì cuộc chơi tập thể sẽ kém hiệu quả và khó thành công. Vì vậy rèn luyện kỹ năng tổ chức trò chơi là vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết đối với giáo viên. Việc tổ chức trò chơi phải đảm bảo: đáp ứng nhu cầu giao lưu, vui chơi giải trí của thanh thiếu nhi, phù hợp với đặc điểm tâm lý lứa tuổi, tạo sức hấp dẫn của trò chơi.

Ở những tiết học ngoại khóa, các thầy cô đã lồng ghép trò chơi vào để tạo cho HS sự tự tin, mạnh dạn, hứng thú học tập. Bên cạnh đó, các em cũng được chơi nhiều trò chơi truyền thống ngoài sân vào những giờ ra chơi, sinh hoạt tập thể... tạo sự thoải mái để các em học các tiết học mới. Việc tái hiện những sân chơi, trò chơi dân gian, sẽ giúp cho trẻ tiếp cận với những giá trị văn hóa truyền thống, thúc đẩy phát triển, tránh nguy cơ bị mai một. Để gìn giữ, lưu truyền trò chơi dân gian thì việc cần làm trước tiên là thường xuyên tổ chức các trò chơi trong nhà trường cũng như tại các điểm vui chơi công cộng để các em có cơ hội tiếp xúc với các hoạt động vui chơi, giải trí lành mạnh, từng bước loại bỏ các trò chơi độc hại đầu độc thể chất và tinh thần của các em.

Việc tổ chức và đưa các trò chơi dân gian vào không hề khó, không quá tốn kém về mặt chi phí nhưng cần phải tổ chức sao cho hấp dẫn. Bản thân trò chơi dân gian rất hay và có nhiều ý nghĩa nhưng không phải đứa trẻ nào cũng có thể hiểu hết được. Do đó, cần phải có cách dẫn dắt, tổ chức khéo léo thì trẻ mới tham gia hào hứng được.

Theo đó, cần tổ chức trò chơi dân gian theo độ tuổi, văn hóa vùng miền phù

hợp với học sinh. Một ưu thế của trò chơi dân gian chính là ở chỗ nó có thể dung nạp tất cả những ai muốn chơi. Không bao giờ trò chơi dân gian quy định số người chơi nhất định. Vì vậy phải thường xuyên khuyến khích, động viên tất cả các em tham gia chơi càng đông càng vui. Bên cạnh đó trẻ nâng cao tính tập thể hơn, nâng cao khả năng văn học dân gian hơn.

Khi chơi các TCVĐDG và TTDT, người chơi và người xem ở ngoài đều cảm thấy rất vui, luôn chan hòa tiếng cười, nói. Tính thi đua hay sự phân định thắng thua là đặc trưng của các trò chơi dân gian.

Có những trò chơi sau một thời gian dài quên lãng nay đang được khôi phục lại như trò Ném còn, Đấu gối, Đẩy gậy... Tuy nhiên, do khối lượng và cường độ vận động khó định lượng một cách chính xác, nên trò chơi vận động cũng có những mặt hạn chế nhất định cần được lưu ý điều chỉnh cho phù hợp đối tượng chơi, đặc biệt khi đối tượng chơi là học sinh các cấp.

*** Những vấn đề chung cần lưu ý khi tổ chức các TCVĐDG:**

Phương pháp tổ chức trò chơi vận động dân gian

- Điều khiển trò chơi: Trò chơi có hấp dẫn hay không là tùy thuộc vào nghệ thuật điều khiển của người quản trò. Cần thực hiện một trò chơi theo từng giai đoạn sau đây:

- Chuẩn bị:

+ Xác định đối tượng: Lựa tuổi, giới tính, trình độ, sức khỏe, đặc điểm tâm sinh lý.

+ Số lượng người chơi: Chọn những trò chơi vận động sao cho phù hợp với số lượng người chơi và cố gắng làm sao cho càng nhiều người tham gia vào trò chơi càng tốt. Đừng nên chọn một trò chơi vận động mà từ đầu đến cuối chỉ có một hai người chơi, còn bao nhiêu thì làm khán giả.

+ Điều kiện sân bãi (hay trong nhà tập): Diện tích sân chơi có thể chứa được bao nhiêu người.

+ Trò chơi nào phù hợp với sân bãi hay nhà tập hiện có (ví dụ: một sân khá rộng, có thể chứa được nhiều người, nhưng không phù hợp với những trò chơi có

rượt đuôi).

+ Dụng cụ: Nếu là trò chơi cần có dụng cụ (gậy, bóng, dây, khăn, còi...) phải chuẩn bị sẵn.

+ Tiên lượng những tình huống có thể xảy ra: Trong khi hăng say tranh giành phần thắng về mình, các em sẽ bất chấp tất cả mưa gió, té ngã, trầy da sứt trán, rách áo quần... đôi khi dẫn đến va chạm đáng tiếc (nhất là những trò chơi mạnh, hỗn hợp nam nữ), hoặc ăn gian, qua mặt trọng tài hay người hướng dẫn để giành phần thắng... Chúng ta cũng nên lưu ý đến yếu tố ánh sáng, thí dụ nếu trời tối mà người hướng dẫn ra hiệu bằng ngón tay hoặc những vật nhỏ... làm người chơi không thể nhìn thấy được.

+ Thực hiện trò chơi:

Giải thích trò chơi: Yêu cầu mọi người im lặng, tập trung. Chọn lối trình bày rõ ràng, ngắn gọn, dí dỏm. Quy định luật chơi và khung thưởng phạt. Hỏi lại lần cuối xem người đã hoàn toàn hiểu chưa.

Phân chia lực lượng: Nếu là trò chơi có sự thi đua tập thể, thì chúng ta phải biết phân chia lực lượng thành từng đội, nhóm... làm sao cho đồng đều về số lượng, về thể lực, về giới tính...

Phân công (nếu cần): Nếu trò chơi cần thêm người phụ tá trợ giúp hay cần thêm trọng tài, thì phải phân công cho thật cụ thể, để họ hiểu rõ phần trách nhiệm của mình nằm trong giới hạn nào.

Làm thử: Tùy trò chơi và đối tượng mà chúng ta có thể cho chơi thử một hoặc hai lần rồi vào cuộc chơi chính thức; nếu trò chơi cũ hay dễ chơi thì có thể bỏ thủ tục chơi thử để trò chơi có thể hấp dẫn ngay từ đầu.

+ Tiến hành chơi:

Người hướng dẫn phải luôn di động, bao quát sân chơi. Quan sát mọi phản ứng về tâm lý, ngôn ngữ, hành động của người chơi. Khai thác khía cạnh dí dỏm của trò chơi, sáng tạo, linh hoạt với tiến độ chơi, đối tượng chơi.

Đề cao tinh thần tự giác, thẳng thắn, kỷ luật. Phải công bằng, chính xác, dứt khoát trong việc bắt lỗi vi phạm luật chơi và bảo vệ luật chơi. Dành cho người

chơi phát huy sáng kiến trong khi chơi, miễn là không vi phạm luật chơi. Thay đổi cách chơi, làm sao cho mọi người chơi đều có dịp thắng cuộc (người do thông minh, do nhanh nhẹn, người thì do sức lực...).

Biết dừng lại đúng lúc trước khi mọi người quá mệt mỏi hay trò chơi trở nên nhàm chán.

+ Kết thúc trò chơi: Nên xử phạt người thua bằng các hình thức nhẹ nhàng, tế nhị.. để người thua vui vẻ tự nguyện tiếp thu mà không cảm thấy miễn cưỡng, gượng ép. Người hướng dẫn nhận xét, phê bình và kiểm điểm trò chơi, nêu ra những ưu khuyết điểm về không khí cuộc chơi, luật chơi...

Tính cách người hướng dẫn: Người hướng dẫn không hẳn là một quản trò, cũng không phải là một hoạt náo viên mà là một nhà giáo dục. Cho nên ngoài khả năng tạo bầu không khí sinh động, vui vẻ cho tập thể, người hướng dẫn còn phải biết khai thác góc cạnh giáo dục của trò chơi.

Muốn được như vậy, cần phải rèn luyện một số đức tính cũng như cần có một số điều kiện sau:

- Biết coi trò chơi như là một công cụ giáo dục, một việc làm đứng đắn. Thật tâm yêu mến trẻ và dễ dàng hòa nhập với họ. Bản thân phải vui vẻ, hăng hái thì mới lôi cuốn mọi người;
- Đã từng điều khiển trò chơi nhiều lần, có sự hiểu biết phong phú về trò chơi.
- Có sổ tay ghi chép phân loại trò chơi vận động;
- Biết tường tận mọi biến thái của trò chơi và tiên liệu được mọi tình huống có thể xảy ra. Bản lĩnh vững vàng, tài năng đa dạng, ứng biến nhanh nhạy... và có thể biến tất cả các bài học thành trò chơi;
- Biết tự rút cho mình những bài học về những sai phạm, vấp vấp hay thành công sau mỗi lần điều khiển một trò chơi. Buộc mọi người chấp hành nghiêm chỉnh luật chơi, nhưng cũng biết xem kết quả của trò chơi là “chơi”. Có giọng nói to, rõ ràng, mạch lạc... để giải thích và điều khiển trò chơi; Đối với đối tượng học sinh, công việc đầu tiên của người giáo viên là lựa chọn trò chơi (trừ những trò

chơi đã quy định trong chương trình và sách hướng dẫn giảng dạy) muốn chọn trò chơi đúng yêu cầu, cần xác định được mục đích, yêu cầu của trò chơi định chọn. Ví dụ trong một buổi hoạt động ngoại khóa, giáo viên có một hoạt động sôi nổi, hấp dẫn có thể lôi cuốn được tất cả các học sinh vào hoạt động thi đua giữa tổ này với tổ khác.

Như vậy giáo viên đã xác định được mục đích, yêu cầu để chọn trò chơi, trong trường hợp này có thể chọn trò chơi “chạy tiếp sức” hay “lò cò tiếp sức”...

Khi chọn trò chơi giáo viên cần phải chú ý đến trình độ sức khoẻ của học sinh. Ngoài ra, giáo viên còn phải chú ý đến đặc điểm giới tính, địa điểm tổ chức rộng hay hẹp, có đảm bảo an toàn hay không, phương tiện tổ chức cho học sinh có đầy đủ để tổ chức được trò chơi đó hay không...

Sau khi đã chọn được trò chơi, giáo viên cần biên soạn thành giáo án giảng dạy từng bước, từ chỗ chưa biết đến biết, từ chỗ biết tham gia chơi một cách cầm chừng, thụ động đến biết tham gia hoàn toàn chủ động và sáng tạo được.

Giáo viên phải nghiên cứu kỹ các mức độ khác nhau để dần dần tổ chức cho các em tham gia chơi một cách thành thục. Công việc đầu tiên lúc này là chuẩn bị phương tiện và địa điểm để tổ chức cho các em chơi. Về phương tiện cần phải chia ra những phương tiện nào giáo viên cần và những phương tiện nào học sinh chuẩn bị, thậm chí ngày hôm sau đến giờ thể dục, thì hôm trước đó giáo viên nhắc lại một lần nữa để học sinh nhớ và chuẩn bị. Đối với giáo viên thì phương tiện để tổ chức cho học sinh trước khi học sinh đến học, ví dụ như làm mô hình, mua bóng, kẻ sân thì có thể tiến hành chuẩn bị trước.

Về địa điểm: Sau khi đã chọn địa điểm, giáo viên cho học sinh thu nhặt các vật gây nguy hiểm và có thể quét dọn nơi chơi cho đảm bảo môi trường sư phạm, an toàn, sạch sẽ

Tổ chức đội hình cho học sinh chơi: Tập hợp học sinh theo các đội hình khác nhau và ổn định tổ chức, phân chia đội (nếu chơi phải chia đôi), chọn vị trí đứng của giáo viên để giải thích và điều khiển trò chơi, chọn đội trưởng cho từng đội hoặc những người tham gia đóng vai của cuộc chơi.

Tùy theo tính chất của trò chơi, giáo viên có thể tổ chức trò chơi theo đội hình khác nhau: Đội hình hàng dọc hay hàng ngang, đội hình một hay hai vòng tròn..., ở mỗi đội hình như vậy, vị trí đứng của giáo viên để giải thích và điều khiển trò chơi cũng khác nhau.

Tuy nhiên, có một nguyên tắc phải chú ý làm sao cho học sinh có thể nghe rõ được lời giáo viên nói, nhìn rõ được giáo viên làm mẫu, giáo viên phải quan sát được toàn bộ học sinh và tiến trình cuộc chơi nhưng không gây cản trở cuộc chơi của các em.

Giới thiệu và giải thích trò chơi có thể tiến hành theo các cách khác nhau, phụ thuộc vào tình hình thực tiễn và sự hiểu biết của đối tượng: Nếu các em chưa biết trò chơi thì cần giới thiệu làm mẫu tỉ mỉ, nhưng nếu các em đã biết hoặc đã nắm vững trò chơi đó rồi thì cách giới thiệu và giải thích lại khác... Tuy vậy, thông thường khi giới thiệu và giải thích trò chơi nên tiến hành theo mấy bước sau: Gọi tên trò chơi, luật lệ và cách chơi, yêu cầu về tổ chức kỷ luật, cách đánh giá thắng bại (phân thắng thua) và những điểm cần chú ý khác.

Khi giải thích trò chơi giáo viên cần nói ngắn gọn, dễ hiểu, nhưng phải làm sao để cho tất cả học sinh đều nghe và nắm được cách chơi. Đối với những trò chơi các em đã hiểu luật lệ chơi giáo viên không cần giải thích trò chơi nữa, mà nêu thêm một số yêu cầu.

Có thể đưa ra một số yêu cầu cao, chặt chẽ hơn lần chơi trước, đòi hỏi các em phải cố gắng mới hoàn thành được. Có như vậy các em mới thấy hào hứng tham gia phát huy hết khả năng sức lực trí tuệ và óc sáng tạo của mình.

Giới thiệu và giải thích trò chơi cần hấp dẫn lôi cuốn được sự chú ý và khích lệ được học sinh tham gia chơi tích cực là nghệ thuật của người điều khiển. Vì vậy mỗi giáo viên cần tích lũy kinh nghiệm và không nên coi thường khâu giới thiệu và giải thích trò chơi.

Khi các em chính thức bước vào chơi là lúc giáo viên đóng vai trò như một trọng tài trong một trận thi đấu. Một tình huống như vi phạm luật, thống kê điểm thắng thua của từng đội trong trận đấu để phân loại thắng thua, giải thích về các

vấn đề kiện cáo... đều do người điều khiển quyết định. Vì vậy, người điều khiển cần nắm vững tiến trình và theo dõi trò chơi chặt chẽ. Theo kinh nghiệm của nhiều nhà sư phạm, lúc nào cho HS chơi trò chơi mới thì thường cho các em chơi thử một đến hai, ba lần. Sau mỗi lần chơi giáo viên cần nhận xét và bổ sung thêm những điều về luật để các em nắm vững luật sau đó mới tiến hành cho các em chơi chính thức, có thi đua.

Một số yêu cầu:

- Hoạt động theo nhu cầu và hứng thú của người chơi, không áp đặt theo ý muốn chủ quan của người tổ chức.
- Căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, vốn hiểu biết của trẻ về những tri thức kỹ năng sẽ dạy và yêu cầu cần đạt để xác định nội dung hoạt động phù hợp.
- Tạo môi trường chơi đa dạng, phong phú, hấp dẫn và an toàn đối với người chơi.
- Khi tổ chức trò chơi học tập vừa phải chú ý đến mục đích dạy học (củng cố kiến thức, rèn luyện kỹ năng) vừa phải chú ý thích đáng đến mục đích giáo dục (Rèn luyện những phẩm chất đạo đức, những quy tắc ứng xử).

Phương pháp tổ chức trò chơi :

Cần linh hoạt trong tổ chức trò chơi, nhưng cơ bản có các bước sau:

Bước 1: Ổn định tổ chức, sắp xếp đội hình.

Đội hình được sắp xếp sao cho phù hợp địa hình và nội dung trò chơi. Ví dụ: vòng tròn, hàng ngang, chữ U, theo từng nhóm... Xác định vị trí điều khiển, vị trí nhóm làm mẫu (nếu có) để có thể bao quát hết người chơi.

Bước 2: Giới thiệu trò chơi

Bao gồm: tên trò chơi, cách thức tiến hành, các luật lệ, hiệu lệnh qui định, cách đánh giá thắng thua, thưởng, phạt...

Bước 3: Chơi thử

Có thể chơi thử 1 hoặc 2 lần để người chơi nắm vững luật chơi. Nếu trò chơi tương đối đơn giản có thể bỏ qua bước này.

Bước 4: Tiến hành chính thức

Điều khiển trò chơi, quan sát, động viên, lôi cuốn mọi người tích cực hoà mình vào cuộc chơi..

Bước 5: Công bố kết quả

Đánh giá kết quả khi trò chơi kết thúc, nếu là trò chơi mang tính chất thưởng, phạt thì tiến hành phạt người thua bằng một trò chơi nhỏ tiếp theo

Thông thường, người điều khiển phải làm một số công việc sau:

- Học sinh làm một số động tác khởi động (có thể cho học sinh khởi động trước khi tổ chức đội hình chơi).

- Cho các em chơi thử cuộc chơi.

- Theo dõi và nắm vững các hoạt động của từng cá nhân hoặc tập thể những học sinh tham gia trò chơi.

- Điều chỉnh khối lượng vận động của trò chơi.

- Đề phòng chấn thương (bảo hiểm) ở những chỗ cần thiết.

- Khi điều khiển trò chơi giáo viên có thể điều chỉnh khối lượng vận động cho các em bằng nhiều cách:

+ Dùng tiếng vỗ tay, tiếng trống, tiếng reo hò để tăng nhịp điệu trò chơi, rút ngắn hoặc tăng thời gian cuộc chơi.

+ Thay đổi phạm vi hoạt động của trò chơi (tăng, giảm lượng vận động...)

+ Thay đổi số lượng trò chơi.

+ Thay đổi yêu cầu, mục đích, luật lệ trò chơi.

+ Nghỉ giải lao (nếu cần giảm khối lượng vận động).

Điều khiển trò chơi, giáo viên cần bảo hiểm cho các em và tìm các biện pháp phòng ngừa chấn thương có thể xảy ra. Cần nhắc nhở và giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, vì đây là một trong những biện pháp phòng ngừa chấn thương có hiệu quả nhất. Sau mỗi lần hoặc một số lần cho học sinh chơi, giáo viên cần nhận xét, đánh giá kết quả cuộc chơi. Để đánh giá thực chất của môn chơi, giáo viên phải thống kê những ưu điểm, khuyết điểm của từng đội cụ thể: Về thời gian đội nào hoàn thành trước, nhiều hay ít người vi phạm luật lệ, đội hình, đội ngũ có trật tự, kỷ luật không.

Dựa vào yêu cầu, nội quy chơi, kết quả cuộc chơi giáo viên đánh giá cuộc chơi và phân loại thắng, thua thật công bằng, rõ ràng. Giáo viên phải hết sức chú ý vấn đề này, vì đôi khi giáo viên nêu yêu cầu và luật lệ chơi khắt khe, nhưng đánh giá kết quả chơi lại đại khái, không chính xác hoặc không công bằng, làm cho học sinh mất đi sự phấn khởi, đôi khi các em biểu lộ sự phản đối với sự đánh giá đó và không chấp nhận kết luận của người điều khiển.

Đây là những điều đã xảy ra, ngay đến các trò chơi của người lớn như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền... chúng ta cũng thấy những hiện tượng như vậy và tất nhiên là kết quả của cuộc chơi mà chúng ta tổ chức cho học sinh chơi bị giảm đi nhiều, mất ý thức giáo dục và đôi khi dẫn đến sự hiềm khích hiểu lầm.

3. Đặc điểm chung, đặc trưng tâm lý và nhu cầu luyện tập các môn thể thao dân tộc, các trò chơi vận động dân gian của học sinh vùng đồng bào dân tộc thiểu số.

Đặc điểm chung:

Gia đình của học sinh (HS) vùng đồng bào các dân tộc thiểu số thường cư trú tập trung tại vùng cao, biên giới, thuộc các xã, thôn, bản khó khăn và đặc biệt khó khăn. Giao thông không thuận tiện do độ dốc lớn; vào mùa mưa hầu hết các bản bị cô lập với khu vực xung quanh; điện, nước sinh hoạt còn thiếu; trang thiết bị cơ sở y tế chưa đáp ứng đủ nhu cầu chăm lo sức khỏe; nhận thức của một bộ phận người dân về việc học tập của con em còn hạn chế, chưa quan tâm tạo điều kiện để con em đi học. Các làng, bản đều xa trung tâm xã và trung tâm huyện một số HS chưa khắc phục được khó khăn khi xa nhà nên đã bỏ học sau khi hoàn thành cấp tiểu học hoặc THCS.

Điều kiện kinh tế của đồng bào vùng dân tộc thiểu số còn khó khăn, đa số là hộ nghèo, hộ cận nghèo; HS cấp THCS, THPT là lao động chính trong gia đình, nên các em phải đi làm để phụ giúp gia đình. Một số phong tục, tập quán của một số dân tộc thiểu số còn lạc hậu ảnh hưởng đến việc học tập của HS.

HS được học tại các trường PTDT nội trú, PTDT bán trú và trường PTDT có HS bán trú đều là con em người dân vùng đồng bào dân tộc thiểu số, do vốn

gắn bó thường xuyên với môi trường gia đình, môi trường cộng đồng dân tộc và làng bản trước khi đi học chịu ảnh hưởng của việc sinh hoạt cộng đồng, các em không tránh khỏi mặc cảm, tính cách khép kín. Phần lớn HS dân tộc thiểu số do được Nhà nước ưu đãi trong nuôi dạy nên dễ nảy sinh trong một bộ phận HS sự ỷ lại, trông chờ mà không thực sự phấn đấu vươn lên.

Đặc trưng tâm lý của học sinh vùng đồng bào dân tộc thiểu số:

Đặc điểm tâm lý người dân vùng đồng bào dân tộc thiểu số có thể chia làm hai mặt, mặt tương đối bền vững được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, được phong phú thêm trong mỗi giai đoạn lịch sử mới và mặt do tác động của hoàn cảnh sống, điều kiện kinh tế, xã hội.

Cấu trúc tâm lý biểu hiện trong cộng đồng văn hóa vùng đồng bào dân tộc là một đặc trưng quan trọng được hình thành trong quá trình lịch sử, có những đặc điểm văn hóa tương đối ổn định và một số đặc điểm tâm lý tương ứng. Điều này có ý nghĩa là mỗi dân tộc có một đặc điểm tâm lý riêng, mang tính chất xã hội, lịch sử.

Đặc trưng tâm lý HS dân tộc thiểu số là một hình thái đặc biệt của tâm lý xã hội, có tính chất bền vững. Đặc trưng tâm lý là những sắc thái dân tộc độc đáo của tình cảm và xúc cảm, là cách nghĩ và hành động, là những nét tâm lý bền vững của thói quen, là truyền thống được hình thành dưới ảnh hưởng những điều kiện của đời sống vật chất, những đặc điểm của con đường phát triển lịch sử của một dân tộc nhất định và được biểu hiện trong đặc trưng văn hóa và sinh hoạt của dân tộc đó.

Nghiên cứu tìm hiểu đặc điểm tâm lý HS dân tộc thiểu số là một nhiệm vụ quan trọng của công tác giáo dục, dạy học ở miền núi.

Ngoài các đặc điểm chung của tâm lý lứa tuổi HS dân tộc thiểu số còn một số đặc điểm, đặc trưng tâm lý cơ bản:

- Thừa hưởng và kế thừa truyền thống văn hoá, phong tục tập quán của đồng bào dân tộc thiểu số đã được tích lũy lâu đời, trở thành nếp sinh hoạt ổn định. Đồng bào các dân tộc thiểu số có rất nhiều truyền thống tốt đẹp như truyền

thống đấu tranh cách mạng, đoàn kết, lòng thương người, đức tính cần cù, thật thà, chất phác, tinh thần dũng cảm. Đặc biệt tinh thần quý trọng người đem “cái chữ”, ánh sáng văn minh cho mình, sống tình nghĩa, quý sự chân thành, tuân thủ người đứng đầu. Đây là những giá trị quý báu vẫn tồn tại vững chắc trong tâm lý đồng bào miền núi.

- Thừa hưởng và kế thừa một nền văn hoá Việt Nam thống nhất và đa dạng, mỗi dân tộc anh em có những giá trị và sắc thái văn hoá riêng. Đặc biệt các dân tộc thiểu số có kho tàng văn hoá dân gian, bao gồm các làn điệu múa, các bản trường ca vô cùng phong phú có giá trị nghệ thuật.

- Do ảnh hưởng của phong tục tập quán nên việc quản lý trong sinh hoạt, giáo dục về nhận thức, nhất là việc hình thành tư tưởng con người mới gặp nhiều khó khăn.

HS dân tộc thiểu số ngoan nhưng thụ động, việc học tập mang tính khuôn mẫu, ít tự lực trong học tập. Việc học mang nặng hình thức ghi nhận, máy móc, thiếu sự sáng tạo, chủ động, vì vậy ảnh hưởng không nhỏ đến quá trình dạy và học; rất ít HS dân tộc thiểu số có khả năng tự xây dựng phương pháp học có hiệu quả hoặc tự mày mò, tìm hiểu thêm để nâng cao chất lượng học tập. Trí nhớ của đa số HS dân tộc thiểu số không bền vững, hoặc nhớ mơ hồ thiếu chính xác dẫn đến nhiều nhầm lẫn trong quá trình vận dụng kiến thức. HS dân tộc thiểu số có quan niệm bó khung, mức độ giao tiếp còn hạn hẹp. Tuy vậy, do sống từ nhỏ trong không gian rộng, tiếp xúc nhiều với thiên nhiên nên nhận thức cảm tính của HS dân tộc thiểu số khá tốt. Về phía cha mẹ học sinh ở vùng sâu, vùng xa, mối quan hệ với nhà trường chưa nhiều, chủ yếu dựa vào Nhà nước bao cấp lo cho học sinh, mức độ xã hội hoá giáo dục chưa phổ biến.

- Hoàn cảnh sống tác động không nhỏ tới quá trình học tập và trưởng thành của HS dân tộc thiểu số, đa số HS tiếp thu nhanh chóng nền văn minh của giáo dục; môi trường, điều kiện mới tạo ra sinh khí mới tốt đẹp trong lối sống, tự lực tự cường, phát huy truyền thống tốt đẹp của dân tộc mình.

Thực trạng và nhu cầu luyện tập các môn TTDĐT của học sinh vùng đồng bào dân tộc thiểu số:

HS là con em đồng bào dân tộc thiểu số đều có sức khỏe tốt, các em đều ngoan. Sống trong môi trường học bán trú, nội trú; ngoài thời gian học, các em có nhiều thời gian rảnh rỗi, dành cho sinh hoạt tập thể. Nếu hướng các em đến những hoạt động giáo dục ngoài giờ học (cụ thể là luyện tập TTDĐT) sẽ thực sự tạo ra một sự thay đổi lớn cả về thể chất lẫn tinh thần của HS.

Đối với HS tiểu học, do còn nhỏ các em đã phải xa gia đình, sống trong môi trường tập thể, đa số các em còn rất nhút nhát. Các thầy cô giáo vừa dạy học vừa dỗ, việc giúp các em làm quen với môi trường học và sinh hoạt bán trú, nội trú còn nhiều khó khăn, do vậy dẫn đến việc tiếp cận các môn thể thao trong thực tế chưa cần thiết bằng việc tổ chức cho các em tham gia các trò chơi vận động. Việc được chơi vừa giúp các em giải tỏa tâm lý sợ hãi, nhút nhát vừa tạo không khí hào hứng, vui vẻ và mang đến sự gắn kết giữa các HS dân tộc thiểu số, sẽ là cơ hội để các em làm quen với nhau.

Với HS ở cấp THCS và THPT: đa phần các em đều rất thích thú khi được hỏi tới việc tham gia chơi các môn thể thao. Các môn thể thao các em hiện nay được tiếp cận là bóng chuyền hơi, đá cầu, bóng đá, cầu lông... Tuy nhiên, các em hầu hết chỉ được tham gia từ 1-2 môn. Lý do: rất nhiều trường thiếu sân bãi, nhà đa năng và trang thiết bị phục vụ tập luyện các môn thể thao. Việc tập luyện các môn thể thao chủ yếu do giáo viên hướng dẫn tập, tập luyện cũng chưa được bài bản, chưa được tập các kỹ thuật chuẩn hoặc học về luật thi đấu mà chỉ đơn thuần là hướng dẫn cách chơi và tổ chức cho các HS cùng chơi. HS cấp THCS và THPT (cả nam và nữ) đều rất thích được tập luyện và biết thêm nhiều môn thể thao hiện đại khác ngoài giờ học như là một phương tiện để giải trí và rèn luyện sức khỏe.

Khi khảo sát về nhu cầu tập luyện một số môn thể thao dân tộc: một bộ phận không nhỏ HS dân tộc thiểu số mong muốn được nhà trường tổ chức hướng dẫn tập luyện các môn TTDĐT, được chơi các trò chơi một cách thường xuyên. Việc tập luyện các môn TTDĐT ở các trường hiện nay chủ yếu là môn đẩy gậy và

kéo co. Các em học sinh chưa được tiếp cận với các trò chơi vận động dân gian của chính dân tộc các em. Và việc tổ chức các môn TTDT diễn ra không thường xuyên, chủ yếu chỉ khi chuẩn bị tổ chức giải mới tiến hành tập luyện.

Chính vì vậy, khi được hỏi về nhu cầu và kiến nghị đối với việc phát triển các môn TTDT trong nhà trường, phần lớn học sinh đều rất mong muốn được tập luyện nhiều môn TTDT hơn. Đối với giáo viên họ mong muốn được quan tâm trang bị những trang thiết bị và sân bãi, CSVC...đặc biệt được cung cấp những tài liệu về các môn TTDT, các tài liệu cung cấp kiến thức và hướng dẫn cụ thể các trò chơi vận động dân gian để có thể tổ chức cho học sinh trong điều kiện sân bãi dụng cụ còn thiếu thốn, tạo điều kiện cho các em vận động, rèn luyện sức khoẻ và bảo tồn, phát huy các môn TTDT nói chung và các trò chơi đặc trưng của các dân tộc nói riêng.

PHẦN II

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO CỦA ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ, PHỔ THÔNG DÂN TỘC BÁN TRÚ, CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG CÓ HỌC SINH BÁN TRÚ

I. GIỚI THIỆU CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC

Các môn thể thao dân tộc như: Kéo co, đẩy gậy, võ cổ truyền, bắn nỏ... được biên soạn trên cơ sở các môn truyền thống và phổ biến của vùng đồng bào các dân tộc thiểu số. Các môn thể thao này đã được Ủy ban TDTT (nay là Tổng cục TDTT) đưa vào là nội dung chính thức của Hội thi thể thao các dân tộc thiểu số. Riêng môn bắn nỏ, đẩy gậy, kéo co đã trở thành môn thi của HKPD toàn quốc và Đại hội Thể thao Quốc phòng toàn quân.

Đặc biệt từ năm 2006, môn bắn nỏ và đẩy gậy, võ cổ truyền cũng là các môn thi chính thức của Đại hội TDTT Toàn quốc.

1. Môn Kéo co

- **Mục đích/ý nghĩa:** Kéo co là môn thể thao mang tính đồng đội, rèn luyện sức khỏe, đem lại niềm vui, sự thoải mái cho mọi người khi tham gia.

- Chuẩn bị:

Sân bằng phẳng

Dây thừng (dài cỡ 7-15m tùy số lượng người tham gia);

Dây đỏ để đánh dấu giữa sợi dây thừng;

Bột trắng: Dùng để giảm trầy xước, tăng độ bám dính cho tay.

Vạch kẻ phân chia ranh giới hai đội

- Cách chơi (luật chơi):

Hai đội với số lượng thành viên như nhau, ngang nhau về thể lực để tạo nên sự công bằng. Tất cả các thành viên tham gia sẽ cùng nắm vào dây thừng chuẩn bị từ trước sao cho dây đỏ nằm chính giữa hai đội. Mỗi đội được tự do lựa chọn cách sắp xếp thành viên, vị trí đứng.

Khi có tín hiệu của trọng tài, hai đội dùng sức kéo dây thừng về phía mình, đội nào kéo phần dây đỏ lệch về phía mình trước thì sẽ giành chiến thắng.

Để công bằng, kéo co thường tổ chức 3 lượt đấu, ai dành chiến thắng 2 hiệp sẽ được xem là thắng cuộc. Phần vạch kẻ có thể thêm 2 đường kẻ phụ phân định kéo co qua mức đó mới tính là chiến thắng.

Khi thi đấu chính thức sẽ áp dụng Luật Kéo co hiện hành (do Tổng cục TDTT ban hành).

- Tổ chức tập luyện:

- + Hướng dẫn các em HS về kỹ thuật kéo co.
- + Hướng dẫn về chiến thuật môn kéo co
- + Hướng dẫn về luật thi đấu
- + Cho các em tập các bài tập bổ trợ (bài tập chân để trụ tấn cho vững, các bài tập cho tay khoẻ...)



Hình minh họa môn Kéo co

2. Môn Đẩy gậy

- **Mục đích/ý nghĩa:** Đẩy gậy là môn TDTT tăng cường thể lực, giúp người chơi rèn luyện tinh thần, nâng cao ý chí bản thân; ngoài ra còn làm phong phú thêm đời sống văn hóa tinh thần của đồng bào dân tộc

- Chuẩn bị:

Sân bằng phẳng, trên sân kẻ một hình tròn đường kính 5m, hình tròn có vạch giới hạn rộng 0,5cm, sơn màu trắng, giữa sân kẻ đường tròn 20cm.

Dụng cụ: Gậy làm bằng tre già (tre đực) thẳng, có chiều dài 2m, đường kính từ 0,04 – 0,05m, được sơn 2 màu đỏ và trắng (mỗi màu 1m); đầu và thân gậy phải được bào nhẵn và có đường kính bằng nhau.

- Cách chơi (luật chơi):

Thi đấu theo hạng cân và giới tính (theo luật quy định). Sau khi các VĐV đã hoàn tất thủ tục chuẩn bị thi đấu, trọng tài chính dùng khẩu lệnh “cầm gậy”, các VĐV mới được phép cầm gậy theo quy định của luật; trọng tài chính một tay cầm chính giữa gậy, khi các VĐV đã ở tư thế sẵn sàng, đứng luật, hô dự lệnh “chuẩn bị”, sau đó thổi một hồi còi phát lệnh cho hiệp đấu bắt đầu, đồng thời buông tay cầm gậy ra. Theo quy định luật chơi, bên nào chân chạm vào vạch hoặc bị đẩy ra khỏi vòng tròn trước là thua cuộc. Mỗi cuộc thi đẩy gậy thường diễn ra trong 2- 3 hiệp. Khi kết thúc trận đấu, trọng tài chính và 2 VĐV mặt hướng về BTC, trọng tài chính hai tay cầm tay 2 VĐV, giơ tay VĐV thắng cuộc lên cao, sau đó các VĐV rời sân.

Khi thi đấu chính thức sẽ áp dụng Luật Đẩy gậy hiện hành (do Tổng cục TDTT ban hành).

- Tổ chức tập luyện:

- + Hướng dẫn các em HS về kỹ thuật đẩy gậy
- + Hướng dẫn về chiến thuật khi thi đấu
- + Hướng dẫn về luật thi đấu
- + Cho các em tập các bài tập bổ trợ (bài tập chân để trụ tấn cho vững, các bài tập cho tay khoẻ...)



Hình minh họa môn Đẩy gậy

3. Võ cổ truyền³

- **Mục đích/ý nghĩa:** dùng để rèn luyện thân thể, nâng cao khả năng tự vệ, tôi luyện ý chí sắt đá và ứng dụng trong các trò chơi, lễ hội để tăng cường sự giao lưu trong cộng đồng và bảo tồn nét văn hoá truyền thống, tinh thần thượng võ của dân tộc.

Có rất nhiều các môn phái võ cổ truyền tại Việt Nam (võ bình định, vovinam...). Việc lựa chọn môn phái nào để tập luyện và thi đấu sẽ tùy thuộc vào vùng miền, tùy vào từng trường học.

- Chuẩn bị:

Sân bằng phẳng hoặc nhà đa năng

Có thảm xốp tiêu chuẩn (tùy điều kiện CSVC)

³ Nguồn: tác giả Nguyễn Đức Ninh – Sở GDĐT tỉnh Thái Nguyên

Trang thiết bị bảo hộ cơ bản (trang phục tập luyện và thi đấu mũ, giáp, găng, bịt ống đồng....)

- Cách chơi (luật chơi):

Mỗi một môn phái Võ cổ truyền sẽ có luật thi đấu khác nhau. Khi lựa chọn môn phái để tập luyện và thi đấu sẽ phải tuân thủ luật của môn phái đó.

Thi đấu quyền, đối kháng, đa luyện, đơn luyện...(có binh khí hoặc không) (tùy theo từng môn phái lựa chọn) và sử dụng Luật hiện hành (Tổng cục TDTT/liên đoàn võ cổ truyền ban hành.)

- Tổ chức tập luyện:

+ Tập luyện các kỹ thuật cơ bản (theo môn phái): các thế tấn, các kỹ thuật tay, kỹ thuật đá, kỹ thuật di chuyển....

+ Tập các bài quyền, đối luyện, đa luyện... (theo môn phái).

+ Tập chiến thuật phục vụ cho thi đấu đối kháng.

+ Tập thể lực.



Hình minh họa một trong những môn phái võ cổ truyền (võ Vovinam)

4. Bắn nỏ

- **Mục đích:** Bắn nỏ góp phần giáo dục: kỹ năng, kỹ thuật bắn vào mục tiêu quy định; đồng thời phát triển sức mạnh, sự khéo léo; kiên trì, bình tĩnh, chủ động và rèn luyện kỹ năng chiến đấu. Môn bắn nỏ gắn bó với thực tế cuộc sống, chiến đấu của đồng bào các dân tộc thiểu số ở nước ta.

Tuy nhiên, đây là môn TTDT có sức sát thương nên ít được đưa vào chương trình thi đấu.

- Chuẩn bị:

Bia bắn: Bia số 4B (theo tiêu chuẩn quy định)

Nỏ và tên: Nỏ không quy định kích thước, trọng lượng, theo đúng hình dáng truyền thống của dân tộc; không được làm biến dạng như có báng, tỳ vai, tay cầm và hệ thống ngắm; không có gờ tạo độ bám tại thân nỏ, đuôi nỏ... dây nỏ (dây bắn) được làm bằng các loại dây thực vật, động vật hoặc các chất liệu khác, không được dùng dây kim loại; tên được làm bằng cây hoặc các loại cây họ tre như luồng, vầu... không được làm bằng gỗ tiện hoặc bằng kim loại và không quy định trọng lượng, độ dài của tên. Tên có thể có cánh để tạo độ bay chuẩn.

- Cách chơi/luật chơi:

Cự ly bắn: 20m, chiều cao bia là 1,5m (tính từ tâm bia đến mặt đất).

Nội dung thi gồm đứng bắn và quỳ bắn. Đứng bắn: VĐV đứng thẳng bình thường, không được dùng bất kỳ dụng cụ hỗ trợ nào để tỳ tay khi bắn. Quỳ bắn: VĐV một chân quỳ, một chân chống (chỉ được phép 3 điểm chạm sàn gồm: đầu gối, mũi bàn chân quỳ và bàn chân chống, móng được phép đặt trên gót chân quỳ nhưng không được chạm sàn).

Số tên bắn: mỗi VĐV được bắn 2 tên bắn thử và 5 tên bắn tính điểm mỗi tư thế.

Thi đấu Bắn nỏ sử dụng Luật thi đấu hiện hành (do Tổng cục TDTT ban hành).

- Tổ chức tập luyện:

+ Hướng dẫn về các dụng cụ cơ bản của môn thi đấu

- + Tập kỹ thuật cơ bản (lắp tên, gương nỏ, ngắm bắn...)
- + Hướng dẫn các tư thế thi đấu
- + Hướng dẫn luật môn TTDT



Hình minh họa môn Bắn nỏ

II. MỘT SỐ MÔN THỂ THAO DÂN TỘC ĐƯỢC BIẾN THỂ TỪ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN.⁴

1. Tung còn (Ném còn)

- **Mục đích/ ý nghĩa:** là trò chơi tổ chức trong các lễ hội mong mùa màng tươi tốt, gắn liền với đời sống sinh hoạt, lao động và thường tổ chức vào dịp đầu năm mới nhằm mục đích giao lưu, kết bạn.

- Chuẩn bị:

Sân hình chữ nhật chiều rộng 10m dài 40m mặt sân phẳng, cột đích ở giữa sân, từ cột đích cách 15m về 2 phía theo chiều dọc sân kẻ 2 vạch giới hạn.

Cột đích hình tròn, chiều cao từ mặt sân đến đỉnh cột là 7m;

Vòng đích: Đường kính trong vòng tròn là 1m, vành của vòng đích không quá 03cm, viền vòng đích được làm bằng tua màu đỏ.

Quả còn nặng từ 2-4gr, làm từ vải, trong nhồi cát, đường kính từ 5-6 cm, quả vuông hoặc tròn, dây quả còn dài từ 40-60cm.

- Cách chơi (luật chơi):

Chơi theo đội (nam, nữ hoặc hỗn hợp), người chơi đứng ở sau vạch giới hạn quay quả còn và tung sao cho quả còn chui qua vòng tròn; mỗi đội tung 10 quả trong thời gian tối đa 10 phút, mỗi quả chui qua vòng tròn tính 10 điểm, tổng điểm 100 điểm. Đội nào nhiều điểm hơn thì thắng.

Có thể chơi theo nhóm nhỏ hoặc cá nhân.

- Tổ chức chơi:

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả

⁴ Nguồn: tác giả Nguyễn Đức Ninh – Sở GDĐT tỉnh Thái nguyên và tác giả Dương Xuân Lượng – Trường Đại học Tây Bắc.



Hình minh họa chơi Tung còn (Ném còn)

2. Xoay gậy

- **Mục đích/ ý nghĩa:** thường được tổ chức chơi trong các lễ hội nhằm rèn luyện sức khoẻ dẻo dai, ý chí, khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.

- Chuẩn bị:

Sân chơi hình chữ nhật, bằng phẳng dài 4m, rộng 3m, ở giữa có kẻ vạch giới hạn, chia đôi phân sân. Mỗi bên vạch giới hạn cắm một lá cờ xanh, một lá cờ đỏ; nhằm làm cho người chơi biết hướng xoay gậy (chiều xuôi kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ).

Gậy để chơi bằng tre thẳng, được gọt đẽo phẳng, dài 2m, có đường kính 6cm, sơn 2 màu đỏ trắng.

- Cách chơi (luật chơi):

Trò chơi này chia theo giới tính và hạng cân. Để xác định độ xoay của gậy, ở đoạn giữa gậy dùi một lỗ, xuyên qua tâm gậy 1 que nhỏ, mỗi đầu que cắm một cờ tam giác. Trước khi hiệp đấu bắt đầu, để 2 cờ song song mặt đất. Khi 2 cờ xoay

được 1/4 vòng, kết luận hiệp đấu kết thúc.

Hai VĐV ở tư thế chuẩn bị: nắm gậy phải nắm một tay ngửa, một tay sấp. Trọng tài hô sẵn sàng (hoặc thổi còi, thúc trống) thì hiệp đấu bắt đầu. Ai để rời 1 tay hoặc 2 tay khỏi gậy, để gậy xoay trong lòng bàn tay hay chân rời khỏi mặt đất, ngã thì bị thua. Gậy xoay đủ 90^0 là thắng (tương đương 1/4 vòng trong gậy).

Đấu 3 hiệp (3 phút/hiệp), giữa hiệp nghỉ 1 phút, ai thắng 2 là thắng. Nếu trong 3 hiệp, khi hết thời gian không phân thắng bại, có thể thi đấu thêm hiệp phụ.

- Tổ chức chơi:

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Xoay gậy

3. Đấu vật tay

- **Mục đích/ ý nghĩa:** thường được tổ chức chơi trong các lễ hội nhằm rèn luyện sức khỏe, ý chí, khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.

- Chuẩn bị:

Sân thi đấu Vật tay có hình tròn bằng phẳng trên nền đất mịn, đường kính

2m, vạch giới hạn là đường kính vòng tròn, bề rộng vạch giới hạn là 3cm.

- Cách chơi (luật chơi): Trò chơi này chia theo giới tính và hạng cân.

Tư thế chuẩn bị và cách chơi: người chơi đứng ở tư thế chân trước sau trên vạch giữa sân ở phần sân của mình. Bàn chân trước của 2 người chơi chạm tỳ vào nhau ở phần mũi, 2 bàn tay nắm chặt nhau. Khi có hiệu lệnh (lời hô, còi, trống) người chơi dùng sức giật, đẩy, vặn tay làm cho đối phương bị giật về trước, hát ra sau, hay xô nghiêng về 2 bên.

Ai bị nhấc 1 chân khỏi đất, bị đẩy bật ra khỏi sân đấu, bị kéo sang sân đối phương là bị thua. Có thể thi đấu lần lượt từng tay (tay phải, tay trái). Đấu 3 hiệp (3 phút/hiệp), giữa hiệp nghỉ 1 phút, ai thắng 2 là thắng. Nếu trong 3 hiệp, khi hết thời gian không phân thắng bại, có thể thi đấu thêm hiệp phụ.

- Tổ chức chơi:

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Đấu vật tay

4. Kéo tay

- Mục đích/ ý nghĩa: thường được tổ chức chơi trong các lễ hội nhằm rèn

luyện sức khoẻ dẻo dai, ý chí, khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.

- **Chuẩn bị:** Trò chơi này không có yêu cầu cao về sân bãi, trên bãi đất bằng phẳng kẻ một đường thẳng làm ranh giới giữa hai người chơi (tùy người tổ chức chơi có thể kẻ vòng tròn tự giới hạn phạm vi).

- **Cách chơi (luật chơi):** Trò chơi này chia theo giới tính và hạng cân.

Tư thế chuẩn bị: Mỗi người đứng ở một bên vạch, mặt hướng vào nhau, chân đứng sát vạch kẻ, hai tay người chơi nắm vào nhau như cách “bắt tay”. Trọng tài đưa hai người chơi vào giữa vạch và hô bắt đầu. Lúc này hai người chơi mới được xuống tấn, hoặc gồng mình, co, kéo làm cho đối phương mất thăng bằng, kéo đối phương về phía mình. Ai kéo được đối phương về phía mình qua vạch kẻ, hoặc làm ngã đối phương, làm cho đối phương chân rời khỏi mặt đất là thắng.

Đấu 3 hiệp (3 phút/hiệp), giữa hiệp nghỉ 1 phút, ai thắng 2 là thắng. Nếu trong 3 hiệp, khi hết thời gian không phân thắng bại, có thể thi đấu thêm hiệp phụ.

- **Tổ chức chơi:**

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Kéo tay

5. Nhảy lò cò

- **Mục đích/ ý nghĩa:** có thể tổ chức chơi trong nhiều dịp khác nhau, trò chơi đề cao tinh thần đồng đội, sự phối hợp trong thi đồng đội, sự khéo léo của cá nhân người tham gia.

- Chuẩn bị:

Trên bãi đất trống bằng phẳng quy định điểm xuất phát từ A tới B khoảng 5m, đường lò cò cả đi lẫn về là 10m.

- Cách chơi (luật chơi):

Tổ chức thi cá nhân (đơn); thi theo nhóm; thi tập thể.

Tư thế chuẩn bị: được lệnh chuẩn bị bàn chân thuận tiếp đất, chân không thuận được co gấp lại về phía sau, 1 tay nắm mũi bàn chân co, được lệnh xuất phát tất cả lò cò 1 chân vòng đi vòng quay lại ai về đích trước là thắng (quy định ai đổi chân, ngã.... thì phạm luật chơi, không tính thành tích).

Nếu thi theo nhóm: 1 nhóm có thể có từ 3 đến 5 người. Từng người một vòng đi rồi vòng về đích đập tay vào người chuẩn bị. Người thứ nhất xuất phát quay lại đập vào người thứ 2, người thứ 2 đi về đập tay vào người thứ 3 trò chơi cứ tiếp diễn tới người cuối cùng, nhóm nào về trước là thắng (các quy luật về phạm luật chơi như trên thì loại khỏi cuộc chơi).

Thi tập thể: Cả nhóm xếp thành hàng dọc được lệnh chuẩn bị chân trái tiếp đất chân phải co lên phía sau, người thứ 2 cầm chân co lên còn 1 tay bám vào vai người thứ nhất, người thứ 3 cầm chân co lên tay bám vào vai người thứ 2. Được lệnh xuất phát, tất cả phải theo nhịp lò cò đồng loạt vừa lò cò vừa đếm nhịp 1-2, 1-2, 1-2. Nếu không đếm và đồng loạt đi thì lò cò kếp sẽ “đứt” ra từng người. Đây là trò chơi tập thể, kỹ năng vận động khó nên ít khi được tổ chức chơi. Nếu được tập luyện ít buổi thì trò chơi dân gian lò cò kếp này rất sinh động vì nó mang đủ nội dung bản lĩnh của cá nhân và của cả một tập thể phải đồng lòng thì mới chiến thắng.

- Tổ chức chơi:

+ Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu

- + Chơi thử /thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Nhảy lò cò

6. Kéo dây

- **Mục đích/ ý nghĩa:** là trò chơi dành cho 4 người, rèn luyện sức khỏe và sự nhanh nhẹn.

- Chuẩn bị:

Sân chơi là một vòng tròn trên nền đất, nền gạch, hoặc sân bê-tông bằng phẳng có đường kính 5m, xác định tâm ở giữa

Dây kéo: Hai dây mỗi dây dài 3m, được buộc vào nhau ở giữa, chia thành 4 đoạn, đầu mỗi đoạn được thiết kế để buộc vào vai người chơi. Trên đường giới hạn sân chơi đặt 4 lá cờ chuẩn, cách nhau 1/4 đường tròn; đó chính là 4 hướng của 4 người kéo.

- Cách chơi (luật chơi):

Tư thế chuẩn bị: 4 người chơi được buộc dây vào hai vai, quay lưng vào nhau, mặt hướng ra ngoài. Khi có hiệu lệnh của trọng tài thì 4 người kéo về 4 hướng để lấy được vật chuẩn (lá cờ). Ai lấy được cờ trước người đó thắng cuộc.

- Tổ chức chơi:

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Kéo dây

7. Đi kheo

- Mục đích: Giúp người chơi nâng cao thể lực tốt, biết cách giữ được thăng bằng và đặc biệt là sự kết hợp khéo léo nhịp nhàng giữa tay và chân.

- Chuẩn bị:

Tổ chức chơi ở những nơi bằng phẳng rộng, không có chướng ngại vật. Kẻ vạch xuất phát và đích đến cách nhau khoảng 40- 50m (hoặc tùy theo đối tượng chơi có thể dài hay ngắn hơn)

Dụng cụ: Cà kheo được làm bằng loại hộp đặc hoặc tre nhỏ, chắc và cứng, mỗi chiếc cà kheo kéo dài từ 2m- 3m có đóng một thanh ngang để làm chỗ đặt chân, đóng then cao hay thấp tùy thuộc vào khả năng và ý thích của người chơi.

- Cách chơi (luật chơi):

Khi có hiệu lệnh xuất phát của người trọng tài, người chơi sẽ trèo lên cà kheo, đặt chân ở phần thanh ngang, giữ thăng bằng (hoặc cũng có thể lên trước để giữ thăng bằng). Sau đó đi nhanh về phía trước, ai đi đến đích mà không bị phạm quy như chổng chân xuống đất, gãy cà kheo... thì sẽ là người thắng cuộc.

- Tổ chức chơi:

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Đi kheo

8. Đấu gỏi

- **Mục đích/ ý nghĩa:** thường được tổ chức chơi trong các lễ hội nhằm rèn luyện sức khoẻ dẻo dai, ý chí, khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.

- Sân bãi, dụng cụ:

Sân thi đấu có hình tròn bằng phẳng trên nền đất mịn, đường kính 2m, vạch giới hạn là đường kính chia đôi vòng tròn, bề rộng vạch giới hạn các vạch giới hạn 3cm; được làm trên nền đất mịn phẳng hoặc nền xi-măng.

- **Cách chơi (luật chơi):** Trò chơi này chia theo giới tính và hạng cân.

Tư thế chuẩn bị: người chơi co gối, dùng tay giữ (có thể quy định một lần đổi gối trái, một lần đấu gối phải, hoặc không phân biệt). Người chơi đứng vào tâm sân chơi, hai bên nửa sân. Khi có lệnh của trọng tài dùng gối của mình thúc vào gối của đối phương.

Xác định thắng thua: ai đặt chân xuống đất (khi có 2 chân chạm đất); bị đối phương thúc gối bật ra ngoài sân chơi hoặc xin bỏ cuộc là thua.

Chú ý chỉ được thúc vào gối đối phương, không được thúc gối vào bất kỳ một bộ phận nào khác của đối phương. Sau khi bị nhắc nhở, nếu tái phạm sẽ bị truất quyền thi đấu và bị xử thua.

Đấu 3 hiệp (3 phút/hiệp), giữa hiệp nghỉ 1 phút, ai thắng 2 là thắng. Nếu trong 3 hiệp, khi hết thời gian không phân thắng bại, có thể thi đấu thêm hiệp phụ.

- Tổ chức chơi:

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả.



Hình minh họa chơi Đấu gối

III. MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN⁵

1. Trò chơi Đu dây

- **Mục đích:** có thể tổ chức thường xuyên, trò chơi này mang tính giải trí cao, phù hợp với điều kiện thực tiễn ở làng bản người Thái.

- Chuẩn bị:

Sân chơi được tổ chức ở dưới gầm nhà sàn của dân tộc Thái, Tày hoặc ở sân có thể treo được dây đu (có thể xà ngang của nhà hoặc treo phần cành cây nhô ra nhưng phải đảm bảo chắc chắn, an toàn). Chuẩn bị một sợi dây buộc vào xà gỗ của gầm sàn hoặc buộc vào nhánh cây... và một đoạn hộp để ngồi.

Có hai dạng dây đu: Loại đơn giản và loại kép: Loại đơn chỉ có 1 sợi dây buộc ngang đoạn hộp dài khoảng 40cm dùng để ngồi (A). Loại kép là 2 dây buộc vào 2 đầu của đoạn hộp có thể dài 50-60cm, có thể ngắn 40cm. Mục đích có thể ngồi 1 em hoặc 2 em (B). Đu đơn ngồi 1 người, hai chân ở 2 bên kẹp đoạn dây đu ở giữa, tay giữ lấy dây đu. Đu kép có thể ngồi 1 hoặc 2 em tay giữ dây đu

- Cách chơi:

Dùng chân đạp đất để tự chuyển động, hoặc bạn bè đẩy vào người ngồi đu tạo lực ban đầu đủ để chuyển động. Khi đu chuyển động người ngồi đu co chân lên để khỏi bị quẹt chân vào đất. Để đảm bảo an toàn cần lưu ý: Dây đu, nốt buộc vào đoạn ống ngồi phải chắc chắn với tải trọng người ngồi. Khi đu chơi các em vừa ngồi vừa đu vừa hát bài đồng dao “Khí choong cha” (người đu dây)

Khí choong cha

Kha năng bóc

Chối may pao

Sao hươn tầu

Pậu hươn nư

Mak cưa xôm

Khẩu tồm van

⁵ Nguồn: tác giả Dương Xuân Lượng – Trường Đại học Tây Bắc

Khẩu tan chút

Dịch ý: Ngồi đu dây

Ngồi đu dây chân rời đất

Với đoạn hóp

Gái nhà trên

Dâu nhà dưới

Quả cà chua

Mùi xôi thơm

Cửa nếp vàng

- Tổ chức chơi:

- + Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, kiểm tra độ chắc của các nốt buộc dây.
- + Chọn các em chơi có cân nặng tương đương.
- + Hướng dẫn cách chơi và tiến hành chơi



Hình minh họa chơi Đu dây

2. Trò chơi vượt suối

- **Mục đích:** rèn luyện sự bền bỉ, khéo léo; là trò chơi mang tính giải trí.

- **Chuẩn bị:**

Sân chơi là ven dòng suối nước nông (chạn) rộng từ 3-5m, hoặc có thể kê

gạch ở sân trường. Chuẩn bị từ 7-10 viên đá (viên gạch) tương đối đều nhau, (không chọn các viên sắc nhọn, nên chọn viên đá có điểm tù hoặc các viên gạch chắc chắn); các viên đá/gạch được xếp zích zắc xuống đoạn suối cạn/sân trường tạo nên sân chơi, có quy định điểm bắt đầu (A), điểm đích (B).

- Cách chơi:

Các em tìm cách vượt suối bằng cách nhảy trên viên đá/viên gạch từ bờ này sang bờ kia (A sang B).

Quan sát bàn chân khô (không ướt) khi xuất phát ở suối hoặc không chạm đất khi chơi trên sân, vượt qua bờ trước là thắng.

- Tổ chức chơi:

- + Hướng dẫn lựa chọn các viên đá/viên gạch và cách sắp xếp.
- + Hướng dẫn một số kỹ năng và khuyến cáo những thử thách trong trò chơi (ví dụ: một số hòn cổ tình kê “cập kênh” để gây khó khăn khi vượt qua)
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả.



Hình minh họa chơi Vượt suối

3. Trò chơi Bịt mắt bắt dê

- **Mục đích/ý nghĩa:** Trò chơi được tổ chức trong ngày hội hoặc trong dịp lễ Tết Nguyên đán, mục đích chính là để giải trí.

- **Chuẩn bị:** sân bằng phẳng, khăn để bịt mắt người chơi.

- **Cách chơi:** Có thể chơi với số lượng đông tùy vào điều kiện sân bãi, người chơi (người bắt dê) bị bịt kín mắt (không nhìn thấy gì), có thể 1-2 người cùng bịt mắt. Trong sân, người chơi còn lại giả tiếng dê kêu để người bị bịt mắt đoán hướng và tìm bắt dê, ai bắt được dê thì người đó sẽ thắng.

- **Tổ chức chơi:**

+ Hướng dẫn cách chơi

+ Người chơi “xung phong” hoặc bốc thăm lựa chọn người chơi

+ Tổ chức chơi

+ Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Bịt mắt bắt dê

4. Trò chơi Nhảy bao bố

- **Mục đích:** Trò chơi nhảy bao bố giúp tăng cường sức khỏe, rèn luyện thể lực, sức bật, sự khôn khéo, sự nhanh nhẹn, đem lại niềm vui, sự thoải mái cho mọi người khi tham gia những trò chơi trong các dịp lễ hội.

- **Chuẩn bị:** Sân trường hoặc bãi đất trống bằng phẳng; bao bố với số lượng đủ cho những đội chơi tham gia; phấn kẻ vạch xuất phát và vạch đích.

- **Cách chơi:** Người chơi được đều chia làm bốn đội. Mỗi đội có một ô hàng dọc để nhảy và có vạch kẻ, một vạch xuất phát và một vạch đích. Mỗi đội sắp thành một hàng dọc. Người đứng đầu bước vào trong bao bố hai tay giữ lấy miệng bao. Sau khi nghe lệnh xuất phát người đứng đầu mỗi đội mới nhảy đến đích rồi lại quay trở lại mức xuất phát đưa bao cho người thứ 2. Khi nào người thứ nhất nhảy về đến đích thì người thứ 2 tiếp theo mới bắt đầu nhảy. Cứ như vậy lần lượt đến người cuối cùng. Đội nào về trước đội đó thắng. Bạn nào nhảy trước hiệu lệnh xuất phát là phạm luật, nhảy chưa đến mức quy định mà quay lại cũng phạm luật, nhảy chưa đến đích mà bỏ bao ra cũng phạm luật và có thể bị loại khỏi cuộc chơi.

- **Tổ chức chơi:**

- + Hướng dẫn cách chơi
- + Chia đội
- + Chơi thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả.



Hình minh họa chơi Nhảy bao bố

5. Trò chơi Kay chơn (bế chân)

- **Mục đích:** Tạo sân chơi cho các thanh thiếu niên dân tộc khơ me giao lưu các phum sóc với nhau, rèn luyện sức khỏe và sự dẻo dai của các chàng trai trong phum; tạo không khí vui chơi trong ngày lễ tết của người khơ me.

- **Chuẩn bị:** Một khoảng đất trống trong chùa khoảng 3-4m vuông hoặc sân nhà cũng chơi được. Chuẩn bị chiếc chiếu hay tấm vải trải trên sân chơi.

- **Cách chơi:** Ngồi đưa chân phải ra hơi co gối, đối thủ cũng giống vậy, hai má chân dưới bắp chuối áp sát vào nhau, chân trái giữ chân đối phương và đối phương cũng vậy. Khi có hiệu lệnh trọng tài hai đối thủ thực hiện bế chân, ai chịu không nổi hay bị đầu gối chạm đất thì thua.

- Tổ chức chơi:

- + Hướng dẫn cách chơi, luật
- + Hướng dẫn cách gài chân
- + Cho khởi động (đặc biệt bào khởi động hông và chân)
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả.



Hình minh họa chơi Kay chơn

6. Trò chơi Lò cò 3 người

- **Mục đích:** rèn luyện sức bền, khéo léo và sự phối hợp của người chơi.
- **Chuẩn bị:** Trên bãi đất bằng phẳng, sân nhà, sân trường đều có thể chơi, vẽ 1 tròn đường kính khoảng 1,5m - 2m, cứ 3 em chơi 1 lượt
- **Cách chơi:** Tại tâm vòng tròn 3 em quay lưng vào nhau chân thuận tiếp đất, chân kia co lên sau đó 3 chân co gài lại với nhau bị “khóa” bởi các bàn chân. Ba chân còn lại tiếp đất tạo thành thế chân kiềng. Được lệnh chơi cả 3 em đều cố lò cò và kéo đối phương di chuyển dịch về phía mình. Ai là người thoát chân ra khỏi vòng là thắng.
- **Tổ chức chơi:**
 - + Hướng dẫn cách chơi, luật
 - + Hướng dẫn cách gài chân
 - + Chơi thử (nếu cần)
 - + Tiến hành chơi
 - + Công bố kết quả.



Hình minh họa chơi Lò cò 3 người

7. Trò chơi Bịt mắt đánh trống

- **Mục đích:** được tổ chức góp vui cho ngày lễ, ngày Tết, giúp các em định hướng, ước lượng, phán đoán trong trò chơi.

- **Chuẩn bị:** Sân đất, sân trường đều có thể chơi, chuẩn bị một trống “Cái” (loại to), 1 dùi trống (hoặc nhiều trống hơn nếu thi giữ các đội).

- **Cách chơi:** Trống được dựng đứng, hoặc đặt nằm ngang, người chơi/đội chơi xếp hàng, bịt mắt (bằng vải), tay cầm dùi trống. Khi có hiệu lệnh, người chơi tiến về phía trống phán đoán của mình và đánh trống. Ai gõ đúng mặt trống thì thắng. Nếu chơi theo đội, người vừa đánh trống (dù trúng hay trượt) quay về để người khác trong đội tiếp tục chơi.

- Tổ chức chơi:

+ Hướng dẫn cách chơi, luật (lưu ý trường hợp không hợp lệ: đi sai hướng có trống, đập không trúng, đi chưa tới hoặc đi qua mục tiêu, một số em vừa đi vừa khua dùi trống để tìm mục tiêu trường hợp này không hợp lệ)

+ Chơi thử (nếu cần)

+ Tiến hành chơi

+ Công bố kết quả.



Hình minh họa chơi Bịt mắt đánh trống

8. Trò chơi Đu quay

- **Mục đích:** được tổ chức góp vui cho ngày lễ, ngày Tết, mang tính giải trí, giao duyên

- **Chuẩn bị:** Bãi đất rộng, sân rộng, bằng phẳng, diện tích khoảng từ 50-60m trở lên. Giữa khu đất được chôn 1 cột vững chắc nhô cao hơn mặt đất từ 1,0 - 1,4m. Phía trên cột, phần chóp cột tạo nên 1 cái ngẩng, phía ngẩng được lắp 1 cây gỗ trác đục thủng ở giữa tạo nên hình chữ T. Cây cột chôn xuống và cây gỗ lắp ngang hình chữ T phải là gỗ chắc. Độ ngang (đường kính) của đu quay dài 5-6m. Cây có đường kính 10 - 15cm.

- **Cách chơi:** Mỗi bên đu từ 1 đến 3 người bám ôm vào đu, sau đó chạy lấy đà tạo đà quay cho đu, khi đu đã quay thì co chân lên theo quán tính, đu quay 1 đến 2 vòng thì quay chân, lúc này 1 trong 2 đầu đu có người chân chạm đất làm đà tạo cho đu tiếp tục quay. Khi nhóm chơi đu này đã mệt, chóng mặt thì thay nhóm khác.

- **Tổ chức chơi:**

- + Kiểm tra độ chắc chắn của cột, của dây đu
- + Hướng dẫn cách chơi
- + Tiến hành chơi



Hình minh họa chơi Đu quay

9. Trò chơi Đánh yến

- **Mục đích:** tập luyện để giải trí, rèn luyện sức khỏe, sự khéo léo.

- **Chuẩn bị:**

Bãi đất rộng hoặc sân rộng, bằng phẳng, hai bên cách nhau 4m có vạch kẻ ngang làm chuẩn.

Làm quả cầu yến đánh bằng vợt gỗ: Chọn ống cây trúc, tre có đường kính 1- 1,5cm cắt có đoạn ống có đầu mặt ở phía dưới, dài 5-6cm. Chọn loại lông gà mềm và ngắn hơn loại cầu yến đánh tay. Cắm vào ống tre, trúc 8-10 cái lông. Vợt đánh quả cầu này làm bằng gỗ (ván mỏng 1cm hình vuông hoặc hình tròn elip) có cán cầm tay ván mỏng ta có thể tấp ốp mảnh gỗ và buộc chặt tay nắm vững hơn.

- **Cách chơi:** Hai bên đánh yến bằng vợt gỗ, đánh cho nhau (có thể đánh sang trực tiếp hoặc nêu yến lên chính hướng đánh, rồi đánh sang bên kia). Khi quả cầu yến đã đánh sang sân ai không đỡ, đánh mà được để yến rơi là thua

- **Tổ chức chơi:**

- + Hướng dẫn cách chơi
- + Đánh thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Đánh yến

10. Trò chơi Ném pao

- **Mục đích:** Trò chơi này thường được tổ chức trong các ngày Tết, các lễ hội truyền thống, rèn luyện sự khéo léo, cần cù của cả người chơi và người chuẩn bị dụng cụ chơi (quả pao).

- **Chuẩn bị:** Khu đất rộng tương đối bằng phẳng. Quả pao được khâu rất cẩn thận và tỉ mỉ, khâu nối các miếng vải lanh thành trái tròn, to bằng quả cam, bên trong nhồi hạt lanh. Khi khâu vải phải cuộn thật chặt, sau đó lại lấy miếng vải to khác khâu bọc lại, khâu bọc bên ngoài 2 đến 3 lần, khi nào thấy căng tròn mới được.

- **Cách chơi:** Người chơi được chia làm hai bên nam – nữ. Khoảng cách hai đội cách nhau khoảng 5 – 7 mét. Khi ra hiệu bắt đầu, quả pao sẽ được ném qua lại, không để cho pao rơi xuống đất. Họ ném đến khi nào thấy nhắm mắt lại cũng có thể bắt được quả pao của người kia ném sang. Trước khi chơi có thể giao ước với nhau về số lần ném, số lần bắt được pao. Làm đúng giao ước, pao không rơi là thắng.

- Tổ chức chơi:

- + Hướng dẫn cách chơi
- + Chơi thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi; Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Ném pao

11. Trò chơi Chạm (Phấn liêng)

- **Mục đích:** Giúp người chơi rèn luyện sự khéo léo và sức nhanh.

- **Chuẩn bị:** - Mặt sân bằng phẳng hình chữ nhật, chiều ngang 3 mét, chiều dài 6 mét, giữa sân kẻ một vạch ngang chia hai sân bằng nhau. Mỗi đội chơi cử ra 5 người trong đó 3 người thi đấu chính thức còn 2 người dự bị

- **Cách chơi:** Hai đội đứng ở phần sân mình, trong quá trình thi đấu dùng bàn tay chạm vào cẳng chân và đầu của người đội bạn, nếu ai bị chạm vào chân hoặc đầu thì bị loại ra khỏi sân thi đấu, hai người còn lại vẫn tiếp tục thi đấu cho đến khi đội nào không còn người thi đấu thì đội còn người sẽ thắng cuộc. Trong quá trình chơi, người chơi không được ra khỏi sân chơi, ai ra khỏi sân sẽ bị loại khỏi hiệp đấu. Người chơi có thể di chuyển thoải mái bên phần sân của mình nhưng nếu qua vạch giữa sân thì phải nhảy lò cò. Thời gian thi đấu là 5 phút/ hiệp, thi đấu 3 hiệp, đội nào thắng 2 hiệp là đội đó thắng cuộc.

- **Tổ chức chơi:**

- + Hướng dẫn cách chơi
- + Chơi thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả



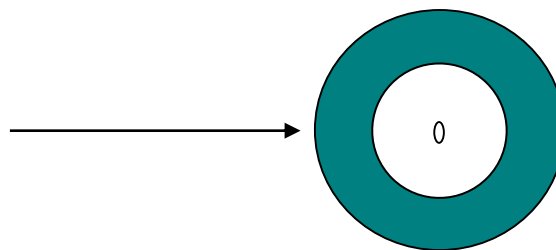
Hình minh họa chơi Phấn liêng

12. Trò chơi Vòng ấp trứng

- **Mục đích:** là trò chơi thường được tổ chức trong các lễ hội, rèn luyện tính kiên trì, sức khỏe.

- **Chuẩn bị:**

- + Vòng ấp trứng có đường kính 2m.
- + Vòng cướp trứng có đường kính 5m, chung điểm tâm vòng ấp trứng.
- + Trứng 06 quả (Bằng sỏi to bằng quả trứng gà)



- **Cách chơi:** Mỗi trận đấu được quy định 03 phút. Người “Ấp trứng” có nhiệm vụ giữ trứng và hai tay chống xuống đất hai chân chèo phía sau trong vòng tròn 2m gần như úp bụng lên trứng và đánh trả người cướp trứng bằng chân trong vòng tròn 02 mét

Đội cướp trứng có 03 người: mỗi lần cướp chỉ được 1 quả, tránh sự đánh trả của người ấp trứng và đứng ở ngoài tròn 5m chạy vào vòng tròn 2m để cướp trứng. Nếu người cướp trứng bị người ấp trứng đánh trúng hoặc chạm vào bất kỳ bộ phận nào của cơ thể thì người đó bị loại khỏi cuộc chơi. Cách tính điểm: Tổng số trứng cướp được từ 03 quả trở lên trong thời gian 03 phút thì thắng

- **Tổ chức chơi:**

- + Hướng dẫn cách chơi
- + Chơi thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Ròng ắp trứng

13. Trò chơi Chạy – Dừng

- Mục đích:

Giúp người chơi rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, hoạt bát và phát triển khả năng giữ thăng bằng, khả năng phản xạ của bản thân, sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận của cơ thể.

- Chuẩn bị:

Sân hoặc khoảng đất trống, bằng phẳng rộng, không có chướng ngại vật
Kẻ vạch xuất phát và đích đến cách nhau khoảng 20- 30m.

- Cách chơi:

Quản trò đứng ở vạch đích để bắt và quay lưng lại với người chơi. Khi quản trò hô Cthâu – Tdơng (Chạy – dừng) thì tất cả người chơi di chuyển nhanh và dừng lại ở tư thế nào thì đứng giữ nguyên ở tư thế đó, hô dứt lời thì quản trò quay về phía người chơi. Nếu người chơi nào không giữ nguyên được tư thế mà cử động thì bị loại. Người chơi nào về được vạch đích mà không bị quản trò bắt được là người thắng cuộc.

- Tổ chức chơi:

+ Hướng dẫn cách chơi

- + Cho học sinh tập hát, hướng dẫn cách giữ cổng làng.
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả



Hình minh họa chơi Chạy – Dừng

14. Trò chơi Giữ cổng làng

- Mục đích:

Trò chơi có ý nghĩa rèn luyện kỹ năng sống cho hs, góp phần hình thành nhân cách văn hóa và bản sắc dân tộc. Thông qua trò chơi các em hs vừa được ca hát, nhảy múa. Qua đây cũng cho hs có thái độ đúng đắn trong các mối quan hệ giữa con người với con người và giữa con người với thiên nhiên, giúp hs phát triển trí tưởng tượng, giáo dục thể chất, trẻ được rèn luyện trở nên nhanh nhẹn, khéo léo và hoạt bát hơn

- Chuẩn bị: Sân chơi bằng phẳng.

- Cách chơi :

Nhóm 1: Cử 5-7 người làm người lính gác giữ cổng trời, nắm tay nhau tạo thành một hàng rào vững chắc.

Nhóm 2: Cũng cử ra 5-7 người tạo thành nhóm địch thủ muốn xâm chiếm công trời. Nhóm 2 cũng nắm tay nhau tạo thành một hàng đứng cách nhóm 1 từ 3-5m rồi cùng nhau hát:

Hát nhóm 1: “Mãng jang kơ lâm, Mãng jang kơ lâm, bễ bân tơ blah”
(Công làng, công làng, các anh chúng ta xông pha)

Hát nhóm 2: Mút wa đế nhõng, mút wa đế nhõng, bễ bân tơ blah (Vào đi các anh, vào đi các anh, chúng ta xông pha)

Khi người quản trò hô: “Bắt đầu” thì nhóm 2 chạy nhanh về nhóm 1 cố dùng tay hoặc người để đẩy cho hàng rào nhóm 1 bị bung ra để chạy vào trong xâm chiếm công trời. Nếu có 2-3 người đẩy bung hàng rào là nhóm 2 thắng. Còn nếu nhóm 1 giữ vững được hàng rào không bị bung thì nhóm 1 thắng. Nhóm nào thua lò cò 1 vòng quanh nhóm thắng.

- Tổ chức chơi:

- + Hướng dẫn cách chơi
- + Cho học sinh tập hát, hướng dẫn cách giữ công làng
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả





Hình minh họa chơi Giữ cổng làng

PHẦN KẾT

Bảo tồn và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc là chiến lược phát triển bền vững quốc gia, là nhiệm vụ chung của toàn xã hội trong đó giáo dục giữ vai trò quan trọng nhất. Bằng con đường giáo dục và thông qua giáo dục, các giá trị về vật chất và tinh thần, các kinh nghiệm hoạt động thực tiễn, kinh nghiệm ứng xử, lối sống, ngôn ngữ, phong tục, tập quán... của các dân tộc được lưu truyền. Giáo dục giúp cho học sinh hiểu biết về truyền thống, bản sắc dân tộc mình, tôn trọng, giữ gìn và phát huy văn hóa truyền thống văn hóa của dân tộc mình cũng như tôn trọng bản sắc văn hóa của các dân tộc anh em.

Trong những năm gần đây, bên cạnh việc chăm lo đời sống vật chất thì các hoạt động TDTT trong vùng đồng bào dân tộc thiểu số luôn được chính quyền của các địa phương quan tâm. Bên cạnh những môn thể thao hiện đại, các môn thể thao dân tộc truyền thống đang dần được khôi phục, duy trì và phát triển tại nhiều địa phương, thu hút đông đảo người dân tham gia tập luyện và thi đấu. Việc bảo tồn, phát triển các môn thể thao truyền thống không chỉ góp phần nâng cao đời sống tinh thần, mà còn phát huy giá trị văn hóa đặc sắc của đồng bào các dân tộc.

Với điều kiện HS của trường PTDT nội trú, PTDT bán trú, các trường PT có học sinh bán trú còn gặp rất nhiều khó khăn trong việc dạy học, thiếu thốn cơ sở vật chất, tài liệu giảng dạy... Việc hoàn thiện “Tài liệu hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú và trường phổ thông có học sinh bán trú”, Ban soạn thảo mong muốn tài liệu sẽ có ích đối với thầy/cô giáo của các trường PTDT, giúp các thầy/cô có thêm hiểu biết về các môn TDTT, các trò chơi vận động dân gian để tùy thuộc điều kiện của trường mình, có thể tổ chức cho HS tập luyện, vừa để rèn luyện sức khỏe thể chất, vừa để giữ gìn, phát huy bản sắc văn hóa truyền thống của các dân tộc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Kim Anh (2013), *Nghiên cứu phát triển thể dục thể thao quần chúng xã, bản vùng đồng bào dân tộc thiểu số Tây Bắc*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Quyết định số 2182/QĐ-BGDĐT ngày 09/8/2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện chương trình mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021 – 2025.
3. Hoàng Công Dân (2005), *Nghiên cứu phát triển thể chất học sinh trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT.
4. Nguyễn Duy Dũng, Hà Trọng Nghĩa (2022), “Đồng hành cùng sự phát triển vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi trong bối cảnh hiện nay”, *Tạp chí mặt trận*.
5. Đảng Cộng sản Việt Nam (2006), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X của Đảng*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
6. Đảng Cộng sản Việt Nam (2016), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII của Đảng*, Nxb Chính trị quốc gia Sự thật, Hà Nội.
7. Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng*, Nxb Chính trị quốc gia Sự thật, Hà Nội.
8. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Trì (1999), *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
9. Dương Xuân Lượng (2022), *Nghiên cứu phát triển trò chơi vận động dân gian và thể thao dân tộc cho sinh viên khối sư phạm trường Đại học Tây Bắc*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT.
10. Mai Văn Muôn (1990), *Thể thao dân tộc ở Việt Nam*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
11. Nguyễn Đức Ninh (2017), *Nghiên cứu phát triển thể thao dân tộc trong các trường THCS ở tỉnh Thái Nguyên*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học

TDDT.

12. Phạm Đức Phú, Trần Đồng Lâm (1982), *Trò chơi vận động*, Nxb TDDT.
13. Quốc hội (2013), Hiến pháp nước CHXHCN Việt Nam, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
14. Quốc hội (2018), Luật TDDT sửa đổi, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
15. Mông Ký Slay (2002), *Nội dung, phương pháp và dạy học ở vùng dân tộc*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
16. Lê Anh Thơ (2010), *Một số trò chơi vận động dân gian và thể thao dân tộc ở Việt Nam*, Nxb TDDT, Hà Nội.
17. Thủ tướng Chính phủ (2021), Quyết định số 1719/QĐ-TTg ngày 14 tháng 11 năm 2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt chương trình mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021 - 2030, giai đoạn I từ năm 2021 đến năm 2025.
18. Ủy ban TDDT (2005), Luật đẩy gậy, Quyết định số 23/2005/QĐ-UBTDDT ngày 10 tháng 01 năm 2005 của Ủy ban TDDT.
19. Viện Ngôn ngữ học (2010), Từ điển tiếng Việt, Nxb Từ điển bách khoa
20. Phạm Xuân (2003), “Suy nghĩ về việc bảo tồn và phát triển các môn thể thao dân tộc ở Lào Cai”, *Khoa học thể thao (số 2/2003)*, Viện KHTDDT, Hà Nội.